

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI

DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

NURMETOVA IRODA ULUG‘BEKOVNA

**SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI DZYUDUCHI QIZLARNING
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI BOSHQARISH TEXNOLOGIYASI**

13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi

AVTOREFERATI

Chirchiq – 2025

UO‘K: 796.82:369.216

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi

avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Contents of dissertation abstract of doktor philosophy (PhD) on pedagogical sciences

Nurmetova Iroda Ulug‘bekovna

Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi.....3

Нурметова Ирода Улугбековна

Технология управления специальной физической подготовкой девушек-дзюдоисток в группе по спортивному совершенствованию.....23

Nurmetova Iroda Ulugbekovna

Technology of managing special physical training of girls-judoists in the group for sports improvement43

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....47

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI**

DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

NURMETOVA IRODA ULUG‘BEKOVNA

**SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI DZYUDUCHI QIZLARNING MAXSUS
JISMONIY TAYYORGARLIGINI BOSHQARISH TEXNOLOGIYASI**

13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv

jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi

AVTOREFERATI

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PHD/Ped.738 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.uzjtsiti.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: Xadjayev Anvar Zakirovich

pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor

Rasmiy opponentlar:

Raxmatova Dilnoza Nigboyevna

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Bobomurodov Norpulot Shirinovich

pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) professor

Yetakchi tashkilot: Oriental universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “____” _____ soat

_____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.uzjtsiti.uz,

e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi”, 2-qavat, 114-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “_____” _____ kuni tarqatildi.

(2025-yil “_____” _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash raisi, p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash ilmiy kotibi,
p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash qoshidagi ilmiy seminar
raisi, p.f.d. (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda xotin-qizlar sportini rivojlantirish va uni keng ommalashtirish masalasi ilmiy izlanishlarning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu borada olib borilayotgan sa’y-harakatlar zamirida kelajak avlodni jismonan chiniqqan, teran fikrlaydigan, milliy qadriyatlarni anglashi va ularga sodiq bo‘lishi, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash g‘oyalari mujassamdir. Ayniqsa, xotin-qizlarda jasurlik, mardlik, iroda va qat’iyat kabi fazilatlarni shakllantirishda yakkakurash sport turlarining o‘rni alohida ahamiyatga egadir. Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanish orqali ular nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik bardoshlilik, o‘zini himoya qilish va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham egallaydilar. Bunday tayyorgarliklar texnik va taktik jihatdan puxta ishlab chiqilgan bo‘lib, har bir sportchi xotin-qizning yoshi, funksional holati va jismoniy sifat darajasidan kelib chiqib tashkil etilishi zaruriyatini keltirib chiqarmoqda.

Jahon sport amaliyotida malakali dzyudochi xotin-qizlar texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ko‘plab tadqiqotlar olib borilmoqda. Dzyudochi xotin-qizlar tayyorlashda to‘plangan ko‘p yillik nazariy va amaliy tajribalar hamda ularni nazorat qilish imkoniyatlari amaliyotga tadbiiq etilmoqda. MDH mamlakatlarida dzyudo sportini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ushbu sport turining rivojlanishi va takomillashuvida muhim omil bo‘lmoqda. Dzyudo bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda mashg‘ulot jarayonlarini yaxshilashga qaratilgan yillik rejalar, vosita va usullar ishlab chiqilganligiga qaramasdan dzyudochi xotin-qizlarni Respublika va xalqaro darajadagi musobaqalarda natijadorligini ta’minlash uchun innovatsion mashg‘ulotlar va zamonaviy

texnologiyalardan, jumladan, ixtisoslashtirilgan sport moslamalaridan foydalanish zaruriyatini taqazo etmoqda.

Mamlakatimizda dzyudochi qizlar xalqaro sport maydonlarida yuksak natijalarga erishib, jahon arenalarida Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarmoqda. Biroq, erishilgan bu yutuqlarni barqaror saqlab qolish va sportchilar salohiyatini yanada rivojlantirish uchun dzyudo bo'yicha mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda takomillashtirish, ularni metodik jihatdan yangilash va samaradorlikni oshirish yo'nalishidagi tadqiqotlarni izchil davom ettirish muhim vazifa sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, dzyudochi xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, ularning individual imkoniyatlari va sport darajasidan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va tizimli nazorat qilish zarurati dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 20-iyunda "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-sonli hamda 2024-yil 18-dekabrda PQ-443-son "Yoshlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish to'g'risida", 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2017-yil 10-avgustdagi PQ-3196-son "Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida"gi Qarorlari va mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning Respublika fan va texnologiyalari rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» bilan bog'liq ustuvor yo'nalishi doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Iqtidorli sportchilarni saralash hamda dzyudochi qizlarni tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirishga erishish asosida jismoniy va jangovar tayyorgarlik darajalarini takomillashtirishdan iboratdir, ayniqsa, dzyudochi qizlarning tayyorgarlik xolatini takomillashtirilgan tezkor-kuch sifatleri orqali oshirish o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga yangicha ilmiy-nazariy yondashish muhim muammolar qatoriga kiradi.

Bir nechta sport sohasidagi tadqiqotchilarning yillar davomidagi ilmiy izlanishlari sportchilarni shu qatorda sportchilar safidagi dzyudochi qizlarning ish faoliyatidagi tayyorgarlik xolatini jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarini oshirish orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan vositalar, yuklama hajdaqing turli-tumanligi aytib o'tilgan. Bazi

ilmiy mutaxassislar jismoniy sifatlar haqida turlicha fikrlar yuritganlar va mashg'ulotda asoslashga harakat qilganlar. Respublikamizda sportchilar va yakkakurash sport turlari sohasida shug'ullanuvchilarning tarbiyalashning boshqa barcha turlaridagi singari, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulot jarayonlaridagi pedagogik tamoyillar bo'yicha yetakchi olimlardan A.N.Elov., A.N.Abdiev., Sh.A.Arslonov.,

O.J.Dadaboyev., I.B. Aliyev., A.T.Tangriyev., A.J. Tangriyev va boshqalar asosida bir qancha pedagogik vazifalar hal etiladi. Unda sportchining salomatlik darajasi, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishi, sport mahorati va sportchilarning kundalik hayotiga jismoniy tarbiya va sport vositalarining singib ketishi erishilgan muvaffaqiyatlarning jiddiy ko'rsatkichlari o'z aksini topgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi olimlari tomonidan dzyudo sport turini rivojlantirishning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha A.G.Semenov V.F.Boyko, G.V.Danko, Yu.V.Veroxshanskiy, D.R.Zakirov, S.V.Yeliseyev, V.N.Platonov kabi xorijdagi yetakchi olimlar va mutaxassislarning ilmiy izlanishlarida muammoning turli jihatlariga e'tibor qaratilgan. Dzyudo sport turida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlar bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan A.A.Karelin, V.I.Lyax, V.P.Guba, L.P.Yugay kabi olimlar hamda mutaxassislarning ilmiy-nazariy qarashlarida turlicha yondashuvlar asoslangan.

Dissertatsiya ishining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Tadqiqot O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti istiqbolli ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining V. 36/4 "Dzyudo bo'yicha mashg'ulot jarayonlarini maxsus jismoniy sifatlar yordamida takomillashtirish" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqot maqsadi dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarliklarini takomillashtirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirilgan texnologiyasini qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda sport kamolatga erishish bosqichining birinchi o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan dasturi ishlab chiqish;

dzyudochi qizlarning musobaqa jarayonida texnik harakatlarini takomillashtirishda sport kamolatga erishish bosqichining ikkinchi o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan dasturi ishlab chiqish;

dzyudochi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik harakatlarini takomillashtirishga sport kamolatga erishish bosqichining uchunchi o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan dasturi ishlab chiqish;

dzyudochi qizlarni bellashuv jarayonlaridagi xujum harakatlar samaradorligini oshirishda texnik tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan dasturi ishlab chiqish;

Tadqiqot ob'ekti sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va Chirchiq shahar ixtisoslashgan sport maktabi shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqot predmeti olingan. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va Chirchiq shahar ixtisoslashgan sport maktabi shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash vositalari yordamida mashg'ulot jarayonlari samaradorligini tahlil qilish asosida aniqlash va nazorat qilish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda sport kamolatga erishish bosqichining birinchi o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan dasturiga asosan oshirib tashlash texnik usullarni o'quv-mashg'ulot jarayonlarida sherik bilan vaqtga bajarish yakunida manekinda va kurash rezinasida soniga bajarish hisobiga dzyudochi qizlarning kuch-chidamkorlik sifatleri takomillashtirilgan;

dzyudochi qizlarning musobaqa jarayonida texnik harakatlarini takomillashtirishda sport kamolatga erishish bosqichining ikkinchi o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan dastur asosida o'quv-mashg'ulot jarayonidagi texnik harakatlarni harakatni xavfli (qo'lga og'riq berish, bo'g'ish) kabi holatigacha olib borish bilan optimallashtirish texnologiyasini kiritish hisobiga bellashuv jarayonidagi qulay vaziyatlardan foydalanish imkoniyati kengaytirilgan;

dzyudochi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik harakatlarini takomillashtirishga sport kamolatga erishish bosqichining uchunchi o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan texnik tayyorgarligini takomillashtirishda qaratilgan dastur asosida moslashtirilgan tik holatda oshirib tashlash texnik harakatlar yordamida tashkillashtirilgan o'quv-mashg'ulotlarni olib borish hisobiga bellashuv taktikasini shakllantirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

dzyudochi qizlarni bellashuv jarayonlaridagi xujum harakatlar samaradorligini oshirishda texnik tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan dastur asosida musobaqa davrining haftalik mikrosiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi harakatning sof ish vaqtining kiritish me'yori saralangan yordamchi maxsus mashqlar bilan tizimlashtirish hisobiga dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi takomillashtirigan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan sport turlariga do'ir bo'lgan texnik usullarni ularning vazni, tana o'lchamlari va jismoniy sifatleri darajalarini inobatga olgan holda o'rgatilgan;

o'quv-mashg'ulot jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilarining har biri uchun antropometrik ko'rsatkichlari va harakat usullari musobaqada to'qnash kelishi mumkin bo'lgan raqiblarnikiga o'xshash bo'lgan sheriklarni "raqib" qilib tanlash va yuklama hajdaqi doimiy ravishda oshirish orqali, ularning texnik usullar arsenali boyitib borilgan;

musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan texnik usullarni o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llash orqali dzyudochi qizlarning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik darajasi oshirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslanganligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulot jarayonlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi respublikamiz va chet el olimlari hamda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan amaliyotchi murabbiylarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi tadqiqot vazifalariga mos, o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot texnik harakatlarning qo'llanilganligi tahlil va tadqiqot vazifalarini son va sifat jihatdan ta'daqlanganligi tajriba va sinov ishlari asosida hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, dzyudochi qizlar tomonidan musobaqalarda qo'llaniladigan hamda g'alaba keltirgan texnik harakatlarini o'rganish va shu texnik usullar asosida ishlab chiqilgan dasturni dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish asosida dzyudochi qizlar tomonidan bellashuvlarni olib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan. Mazkur olingan ma'lumotlar xotin-qizlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, dzyudochi qizlar tomonidan qo'llaniladigan asosiy texnik usullar, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar va dzyudochi qizlarning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar texnologiyasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Dzyudochi qizlarni maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirish va sport turlarining texnik harakatlarga o'rgatish samaradorligini oshirish bo'yicha o'tkazilgan tajribalar asosida:

Dzyudochi qizlarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirishda mashg'ulotlardagi mashqlar xajmi va yuklamalarni ta'sir etish holatlarini doimiy ravishda monitoring qilish va raqobatbardosh faoliyatining individual hussusiyatlaridan to'g'ri foydalanish usullari "Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (dzyudo)" o'quv qo'llanmaga sindirilgan holatda ta'lim jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil 11-oktabrdagi

03-16/10088-sonli buyrug'i). Natijada dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulotlarida texnik usullarni bajarish 11,1% oshganligi kuzatildi;

dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashg'ulotlardagi yuklamalardan keyingi tiklanish holatlarini raqobatbardosh faoliyatining modellik hussusiyatlarini aniqlash bo'yicha "Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (dzyudo)" o'quv qo'llanmaga sindirilgan holatda ta'lim jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil

11-oktabrdagi 03-16/10088-sonli buyrug'i). Natijada dzyudochi qizlarning mashg'ulot belleshuvlarida texnik-taktik harakatlarni bajarishdan keyingi tiklanishlari 7,8% va taktik xujum xarakatlaridan keying tiklanishi 6,9% oshganligi kuzatildi;

sport maktabidagi dzyudochi qizlarining texnik tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarni sportchilarga ta'siri va tiklanish holatlarini Polar H 10 uskunasi orqali doimiy ravishda monitoring qilish va raqobatbardosh faoliyatining individual modellik hussusiyatlarini aniqlash imkonini berdi. (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil 11-oktabrdagi 03-16/10088-sonli buyrug'i). Natijada dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari vaqtidagi texnik usullarni bajarishdan keyingi tiklanishlari 8% va taktik xujum xarakatlaridan keying tiklanishi 4% oshganligi kuzatildi;

dzyudo ixtisosligida ta'qsil oluvchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarni sportchilarga ta'siri va tiklanish holatlarini "Polar H10" uskunasi orqali doimiy ravishda monitoring qilish va raqobatbardosh faoliyatining individual modellik hussusiyatlarini aniqlash tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil 11-oktabrdagi 03-16/10088-sonli buyrug'i). Natijada dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari vaqtidagi texnik usullarni bajarishdan keyingi tiklanishlari 10% va taktik xujum xarakatlaridan keying tiklanishi 8% oshganligi kuzatildi;

ushbu tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish natijasida dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik holatini dzyudo vositalari orqali mashg'ulotlarini tuzishda tayyorgarlik natijasiga yuqori samarada ta'sir ko'rsatuvchi raqobatbardosh faoliyatining individual modellik hussusiyatlari va yuklamalarning xajmlari "Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (dzyudo)" o'quv qo'llanmaga sindirilgan holatda ta'lim jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil 11-oktabrdagi 03-16/10088-sonli buyrug'i). Natijada dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarlik xolatini dzyudo vositalari orqali jismoniy va texnik tayyorgarliklari 13-14 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 7 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 4 ta maqola (2 ta respublika, 2 ta xalqaro ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi 118 bet matn, kirish, to'rtta bob, 22 ta rasm, 16 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot mussasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi, tadqiqot maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti va usullari ko'rsatib o'tilgan, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati, tadqiqot natijalarining aprobatyasi, tadqiqot natijalarining joriy qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiya ishining "Kurash turlarida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammolariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili" deb nomlangan birinchi bobida kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish asoslari, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish asoslari, malakali sportchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari, kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish asoslariga oid mavjud ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil qilingan. Bir qator olimlar N.A.Kerimov, F.A.Kerimov, I.A.Koshbaxtiyev, A.K.Eshtaevlar sportchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri ekanligini, boshqa olimlar O.J.Dadabayev, N.A.Tastanov, Z.A.Bakiyev, Sh.S.Tursunov, E.T.Raxmanov, I.B.Aliyev va S.Q.Adilov, D.Yu.Tashnazarovlar fikriga ko'ra, umumiy jismoniy tayyorgarlikda turli vositalar va maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish samarali ekanligini ta'kidlashgan. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va samarasini oshirish bilan bir qatorda, o'quv mashg'ulotlarda yuqori darajada yuksalishiga yordam beruvchi samarali vositalar qo'llanishi maqsadga muvofiq.

Ko'plab olimlar ayrim modellar strukturasidan foydalanishni tavsiya etishadi, ular potensial dzyudochi imkoniyatlari modeli, ya'ni dzyudochining staji (mashg'ulot jarayonlariga qatnashgan yillari), jismoniy sifatlarning rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi to'g'risida ma'lumot beradi, shuningdek dzyudochi organizdaqing funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar ekanligi kuzatildi. Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiruvchi jarayonligi aniqlandi.

Ushbu tadqiqot ishining muhimligi shundaki, dzyudochi qizlarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha metodikalar, majmua va dasturlar, mashg'ulot jarayonlarini tashkil

qilish uchun ma'lumotlar deyarli yoritib berilmaganligi, mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarning zaruratini belgilab berdi.

Dissertatsiyaning "Tadqiqotning usullari va uni tashkillashtirish" deb nomlangan ikkinchi bobida, tadqiqot uslublari, pedagogik tajribani tashkil qilish va o'tkazish xususiyatlari, har bir uchta tadqiqot bosqichlari bo'yicha ishlarni amalga oshirish tuzilmasi bayon qilingan.

Dissertatsiyaning tadqiqotlari uch bosqichda o'tkazildi.

Birinchi – analitik va metodik bosqich (2019-2020 yillar) – maxalliy va chet el adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning xolatini tushunish, mavzuning rivojlanish darajasini o'rganish, ilmiy apparat va tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazni yaratish masalalariga bag'ishlanadi.

Ikkinchi – loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2020-2023 yillar) – mashg'ulot jarayoning texnologik modelini ishlab chiqish va amalda tadbiq etish, ta'lim mazmunining pedagogik modellashtirish uchun mezon va ko'rsatkichlar tizidaqi belgilash, eksperimental ishlarni olib borish, bu jarayonda gipotizani takomillashtirish amalga oshirildi.

Uchinchi nazorat va tekshirish bosqichi (2023-2024 yillar) olingan tadqiqot natijalarining diagrammasi ishlab chiqilgan va tadqiqot natijalarining formulasini shakllantirish va ta'lim mazmunini pedagogik modellashtirish uchun ishlab chiqilgan mezon va tizim ko'rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Dissertatsiyaning "Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus texnik tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi" deb nomlangan uchinchi bobida, sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasining tahlili bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olib dzyudochilarning tik va parter holatida murakkab hujum va himoya harakatlarni mashg'ulot va musobaqa davomida erkin ishlata olish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan "Maxsus mashqlar" uslubi orqali bajariladigan mashqlar ketma-ketligi ishlab chiqildi. Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan dzyudo gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar dzyudochi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi ishlab chiqildi bunda dzyudochi qizlarning barcha tayyorgarlik jarayonida ilmiy-amaliy boshqarishda quyidagi texnologik sxema ishlab chiqildi.

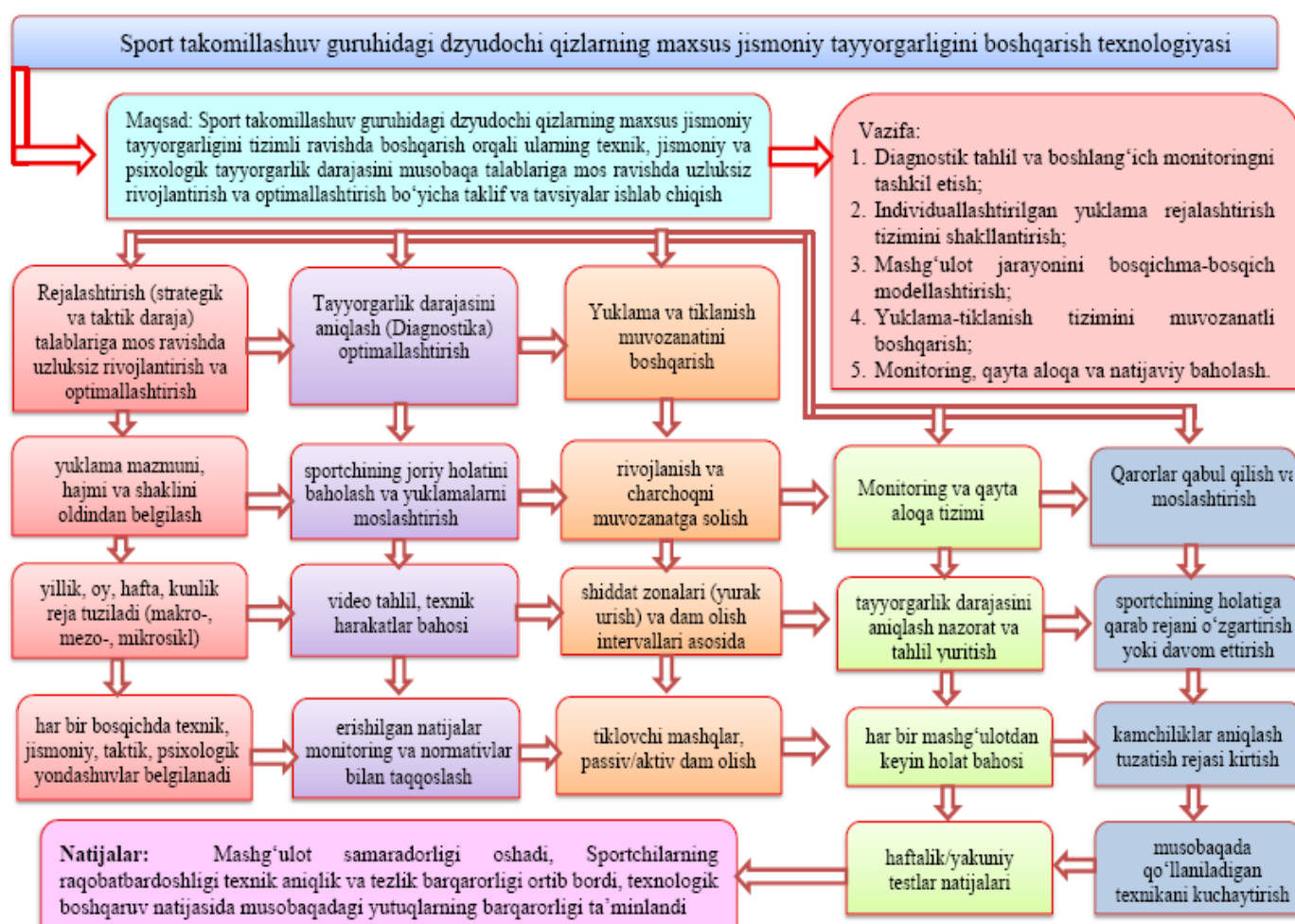
Sport-takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini boshqarish texnologiyasini takomillashtirishda, biz bosqichma-bosqich uslubdan foydalangan holda ishlab chiqdik. Mazkur texnologiya o'z ichiga texnologiyaning maqsadi, vazifalari, amalga oshirish bosqichlari, yakuniy natijalaraga asoslanib amalga oshiriladi. Bunda o'z ichiga haftalik, oylik va yollik mashg'ulotlar rejasini qamrab olgan.

Texnologiyaning maqsadi Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda boshqarish orqali ularning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini musobaqa talablariga mos ravishda uzluksiz rivojlantirish va optimallashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Texnologiyaning vazifasi esa diagnostik tahlil va boshlang'ich monitoringni tashkil etish, individuallashtirilgan yuklama rejalashtirish tizimini shakllantirish, mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich modellashtirish, yuklama-tiklanish tizimini muvozanatli boshqarish, monitoring, qayta aloqa va natijaviy baholash.

Biz tomonimizdan qo'yilgan maqsad vazifalar asosida mashg'ulotlarda quyidagi ustuvor tayyorgarlik turlariga e'tibor qaratiladi, rejalashtirish talablariga mos ravishda uzluksiz rivojlantirish va optimallashtirish, yuklama mazmuni, hajmi va shaklini oldindan belgilash, yillik, oy, hafta, kunlik reja tuziladi (makro-, mezo-, mikrosikl), har bir bosqichda texnik, jismoniy, taktik, psixologik yondashuvlar belgilanadi. Yuqoridagi ma'lumotlar asosida dzyudochi qizlarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida alohida ahamiyat qaratish zarur.

Tayyorgarlik darajasini aniqlash va optimallashtirish bu jarayon o'z ichiga sportchining joriy holatini baholash va yuklamalarni moslashtirish, video tahlil, texnik harakatlar bahosi, erishilgan natijalar monitoring va normativlar bilan taqqoslash jarayonida asosiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlashga imkon beradi. Yuklama va tiklanish muvozanatini boshqarish jarayonida esa rivojlanish va charchoqni muvozanatga solish hamda shiddat zonalari (yurak urish) va dam olish intervallari asosida, tiklovchi mashqlar, passiv/aktiv dam olish jarayonlarini rejalashtirish zarur hisoblanadi (3-rasmga qarang).



3.3.1-rasm. Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi

O'quv-mashg'ulot yig'inlarini boshqarishda, sport formasiga kirish uchun chidamlilik sifati bilan uning maxsus jismoniy tayyorgarligini integral holatda rivojlantirish yuqori natijalarga erishishi uchun asos bo'ladi. Mashg'ulot siklining davrlariga qarab, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulot yuklamalari mazmuni har xil bo'ladi 1-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi guruxlari kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va musobaqa davrlarining haftalik mikrosikllardagi mashg'ulot yuklamalari keltirilgan.

Mashg'ulot ishining daqiqalik hajmi ko'rsatilgan (YuQCh 155 ur/daq. dan ortiq bo'lganda shiddatli ishning "sof" vaqti va ulushi). Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va xar bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng murabbiy topshirig'iga ko'ra 10 s. ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

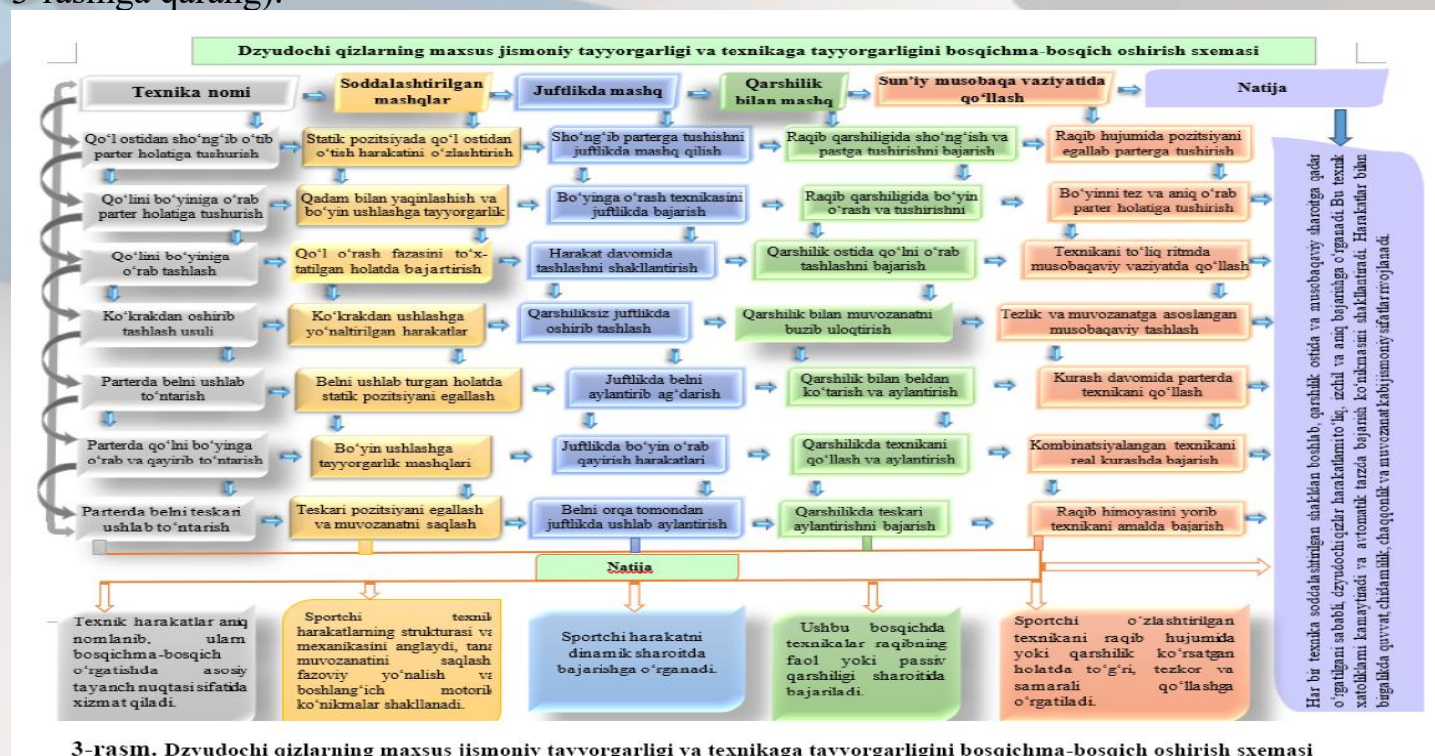
1-jadval Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning
o'quv-mashg'ulot yig'inini olib borish rejasi

Hafta kunlari	Birinci hafta		Ikkinchi hafta	
	Tushlikdan mashg'ulot	oldingi	Tushlikdan mashg'ulot	oldingi
Dushanba	dam olish		dam olish	dam olish hammom
Seshanba	TTT		-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik		-	TTT
Payshanba	UJT		UJT	-
Juma	-		-	MKT
Shanba	TTT		MKT	MKT
Yakshanba	MKT		MKT (2ta bellashuv)	-

Izoh: UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik. TTT - texnik-taktik tayyorgarlik. MKT - maxsus kompleks tayyorgarlik.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot nagruzkalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30 % ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 ur/daq.dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45 % gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrotsikllardagi zo'riqishli mashg'ulotlar 3-4 kun davom etadigan tiklanish mikrotsikllari bilan uyg'unlashtirilmasa, jarohat olish ham-da miokardning zo'riqib ketishi hafi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

Dzyudo texnikasiga o'rgatish bosqichma-bosqich o'rgatish uslubidan foydalanish eng samarali uslublardan biri hisoblanadi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan o'rgatish texnologiyasi dzyudochilarni parter holatiga tushirish va parterdagi texnik harakatlarga o'rgatish jarayonini aniq va izchil metodik ketma-ketlikda ifodalaydi (2-jadval va 3-rasmga qarang).



3-rasm. Dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnikaga tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirish sxemasi

2-jadval Sport kamolatga erishish bosqichining 1-o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan dastur

Sportda kamolotga erishish				
T/r	Usullar	Sherik bilan ishlash (mashg'ulot vaqtida)	Kurash manekini bilan ishlash (mashg'ulotdan kevin)	Kurash rezinasida ishlash (mashg'ulotdan kevin)
1-yil davomida olib boriladigan o'quv mashg'ulotlarida texnik harakatlarga o'rgatish				
1.	O-goshi	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 4- 5 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 10-15 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 20-25 marotaba 5-6 takrorlanishlar bilan bajarish
2.	O-soto- otoshi	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 4- 5 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 10-15 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 20-25 marotaba 5-6 takrorlanishlar bilan bajarish
3	O-soto-got	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 4- 5 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 10-15 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 20-25 marotaba 5-6 takrorlanishlar bilan bajarish
4	Tani-otosh	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 4- 5 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 10-15 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 20-25 marotaba 5-6 takrorlanishlar bilan bajarish
2-yil davomida olib boriladigan o'quv mashg'ulotlarida texnik harakatlarga o'rgatish				
1	Ude- hishigi- zaki- gatame	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 20-25 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish
2	Ude- hishigi- hara- gatame	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-15 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 20-25 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish
3	Ude- hishigi- hiza- gatame	Hafatning bitta mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida 12-20 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning bitta mashg'ulotida 12-20 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish
4	Ude- hishigi- ude- gatame	Hafatning ikkita mashg'ulotida (har ikkala tomonga) 12-20 marotaba 4-5 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida 12-15 marotaba 3-4 takrorlanishlar bilan bajarish	Hafatning ikkita mashg'ulotida 15-20 marotaba 4-5 takrorlanishlar bilan bajarish

Izoh: har o'quv yili uchun dissertatsiyada 3.5.8- 9 tadan texnik usullar keltirilgan .

Tik turgan holatda bajariladigan texnik harakatlar dzyudochilarni boshlang'ich bosqichda muvozanat, koordinatsiya va harakatlarning aniqligini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Jadvalda keltirilgan O-goshi va O-soto-otoshi kabi usullar dzyudochi qizlarning har ikki tomonlama texnik bajaruv ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Sherik bilan ishlash, maneken va kurash rezinalaridan foydalanish orqali harakatlarning takroriy bajarilishi, mushak xotirasi va texnik avtomatizatsiyani rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar soni va takrorlanishlar chastotasining bosqichma-bosqich oshib borishi, sportchilarda chidamlilik va texnik barqarorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, haftaning 1–2 mashg'ulotida yuqori intensivlikda takrorlashlar bajarilishi sportchilarni real musobaqa sharoitiga moslashtirishga yordam beradi.

Ikkinchi o'quv yiliga oid parter holatida bajariladigan texnik harakatlar esa dzyudochilarni yakunlovchi (final) texnikalarga tayyorlashga yo'naltirilgan. Ude-hishigi-zaki va ude-hishigi-gatame kabi usullar bilan qo'lni og'riq holatiga olib borish, harakatni bo'g'ish yoki zararsizlantirish pozitsiyasigacha bajarish dzyudochilarda nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki taktik yondashuvni ham shakllantiradi. Harakatlar soni va takrorlanishlar chastotasining optimal tarzda tuzilgani, mashg'ulotlarda yuklama va tiklanish balansini ta'minlab, jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Jadvalda har bir mashqning yakunida belgilangan jangovar simulyatsiyalar dzyudochi qizlarda kurash davomida to'liq epchillik va o'ziga ishonch hosil qilishga yordam beradi. Shu tariqa, mazkur bosqichli va funksional yondashuv texnik-taktik tayyorgarlikning uzluksizligini ta'minlaydi.

Uch o'quv yilida dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan dasturda asosiy e'tibor texnik harakatlarning mukammal bajarilishini ta'minlash, ularni real kurash sharoitlarida qo'llashga o'rgatish va harakatlarni avtomatik darajagacha yetkazishga qaratilgan. Jadvalda berilgan O-goshi, O-soto-otoshi, O-soto-gari, Tani-otoshi va Syeoe-nage usullari texnik repertuarining asosiy qismini tashkil etadi va dzyudochilarning koordinatsion qobiliyati, muvozanatni ushlab, hamda kuch-harakatni markazlashtirish mexanizmlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlar haftaning sakkiz mashg'ulotida tizimli takrorlanib, har bir texnikani 10–14 marotaba bajarish orqali harakatlarni barqarorlashtirish va mushaklar xotirasini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu bosqichda intensiv yuklama orqali sportchilarda chidamlilik, doimiylik va texnik barqarorlikni rivojlantirish nazarda tutilgan.

Mashg'ulotlar jarayonining uch bosqichda tashkil etilgani A - (asosiy texnikani o'rganish), * - (qarshilik bilan mashq), va +++ - (maksimal intensivlikda bajarish) texnik harakatlarning chuqur va sifatli o'zlashtirilishini ta'minlaydi. Ayniqsa, * - bosqichida sherik qarshiligida bajariladigan mashqlar texnikaga moslashish va real jangovar sharoitga yaqinlashishda katta ahamiyatga ega. +++ - bosqichida esa bellashuvlar, texnik-taktik kombinatsiyalar va sun'iy musobaqalar orqali sportchi har bir usulni yuqori tezlikda, raqib qarshiligida qo'llashga o'rgatiladi. Bu esa, o'z navbatida, dzyudochi qizlarning texnik-taktik holatlarda tezkor moslashuvchanligini va samarali kurash olib borish qobiliyatini shakllantiradi (4-jadvalga qarang).

4-jadval Sport kamolatga erishish bosqichining 3-o'quv yili uchun dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan dastur

T/r	Tik turgan holatda bajariladigan usullar																							
1.	O-goshi																							
	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++
	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14
2.	O-soto-otoshi																							
	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++
	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14
3.	O-soto-gori																							
	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++
	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14
4.	Tani-otoshi																							
	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++
	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14
5.	Syoe-nage																							
	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++	A	***	+++
	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14

Izoh: Dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan mashqlarini takomillashtirishga qaratilgan dastur. A – asosiy texnik harakatlarning o'rganilishi (klassik forma, texnik mexanika), * – Qarshilik bilan mashq (sherik harakat harakati ostida), +++ – Maksimal intensivlik va real sharoitda bajarilish bosqichi (sparring, birikmalar, musobaqaviy tadbirlar).

Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini tizimli ravishda oshirishga qaratilgan ushbu dastur, sportchilarning har bir texnik usulni chuqur o'zlashtirishi, harakatlar aniqligi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirishga asoslangan. Jadvaldagi 1- va 2-haftalik ko'rsatkichlar tahlili shuni ko'rsatadiki, har bir faza (1-fazadan 4-fazagacha) uchun ajratilgan vaqt va takroriy mashqlar orqali sportchilarda texnik harakatlarning bajarilish darajasi sifat jihatdan oshib borgan (5-jadva qarang).

5-jadval Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan dastur 1-hafta

T/r	F.I	Tex/us	1 faza		2 faza		3 faza		4 faza		us/t. vaqti
1	A.A	1-us	1,93	5,00	3,86	5,00	5,31	3,00	5,95	1,00	17,05
		2-us	1,81	5,00	3,62	5,00	4,98	3,00	5,58	1,00	15,99
		3-us	1,45	5,00	2,90	5,00	3,99	3,00	4,47	1,00	12,81
		4-us	1,41	5,00	2,82	5,00	3,88	3,00	4,35	1,00	12,46
2	A.D	1-us	1,91	5,00	3,82	5,00	5,25	3,00	5,89	1,00	16,87

		2-us	1,83	5,00	3,66	5,00	5,03	3,00	5,64	1,00	16,17
		3-us	1,47	5,00	2,94	5,00	4,04	3,00	4,53	1,00	12,99
		4-us	1,51	5,00	3,02	5,00	4,15	3,00	4,66	1,00	13,34
T/r	Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan 2-haftalik dastur										
1	A.A	1-us	1,97	5,00	3,94	5,00	5,42	3,00	6,07	1,00	17,40
		2-us	1,80	5,00	3,60	5,00	4,95	3,00	5,55	1,00	15,90
		3-us	1,62	5,00	3,24	5,00	4,46	3,00	5,00	1,00	14,31
		4-us	1,54	5,00	3,08	5,00	4,24	3,00	4,75	1,00	13,60
2	A.D	1-us	1,93	5,00	3,86	5,00	5,31	3,00	5,95	1,00	17,05
		2-us	1,75	5,00	3,50	5,00	4,81	3,00	5,40	1,00	15,46
		3-us	1,68	5,00	3,36	5,00	4,62	3,00	5,18	1,00	14,84
		4-us	1,53	5,00	3,06	5,00	4,21	3,00	4,72	1,00	13,52
T/r	Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan 1-haftalik dastur										
1	A.A	1-us	1,93	5,00	3,86	5,00	5,31	3,00	5,95	1,00	17,05
		2-us	1,85	5,00	3,70	5,00	5,09	3,00	5,70	1,00	16,34
		3-us	1,74	5,00	3,48	5,00	4,79	3,00	5,37	1,00	15,37
		4-us	1,65	5,00	3,30	5,00	4,54	3,00	5,09	1,00	14,58
2	A.D	1-us	1,92	5,00	3,84	5,00	5,28	3,00	5,92	1,00	16,96
		2-us	1,78	5,00	3,56	5,00	4,90	3,00	5,49	1,00	15,72
		3-us	1,68	5,00	3,36	5,00	4,62	3,00	5,18	1,00	14,84
		4-us	1,57	5,00	3,14	5,00	4,32	3,00	4,84	1,00	13,87

Izoh: us/t. vaqti-usulni to'liq vaqti. Dissertatsiyada 3.5.4-3.5.6-3.5.7-jadvallarda to'liq ma'lumot berilgan.

Sportchilarning har bir fazada bir xil vaqt oralig'ida turli texnik tayyorgarlikni murakkablashtirishda individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot rejasining afzalligini isbotlaydi. Dastur doirasida har bir usulni to'rt fazada amalga oshirish orqali dzyudochilarda texnik barqarorlik, aniqlik va kurash davomida mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlanadi. A.D. ismli sportchining ko'rsatkichlari ham ushbu metodikani tasdiqlaydi: 1-usul bo'yicha 1-haftadagi umumiy ball 16,87 dan 17,05 gacha ortib, keyingi bosqichlarda (3- va 4-usullarda) barqaror o'sish kuzatilgan (8-jadvalga qarang).

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida taqsim oluvchi dzyudochi qizlarni o'quv-mashg'ulot jarayonlarida (YuQS) tahlil natijalari

T/r	F.I.	UJT		2 daqiqadan so'ng	MJT		2 daqiqadan so'ng	TTT		2 daqiqadan so'ng	Musoboqa bellashuvi		2 daqiqadan so'ng	o'quv-mashg'ulot bellashuv		2 daqiqadan so'ng
		boshida	oxirida		boshida	oxirida		boshida	oxirida		boshida	oxirida		boshida	oxirida	
1	A.A	128	185	149	125	177	129	125	178	134	129	176	138	125	190	127
2	A.D	129	185	150	126	181	129	126	182	134	130	180	138	126	190	128
3	D.S	128	185	149	125	180	129	125	181	134	129	179	138	125	190	127
4	Q.F	128	186	149	125	180	130	125	181	135	129	179	139	125	191	129
5	E.S	129	184	150	126	181	128	126	182	133	130	180	137	126	189	127
6	S.D	128	185	149	125	180	129	125	181	134	129	179	138	125	190	128
7	R.S	128	185	149	125	180	129	125	181	134	129	179	138	125	190	129
8	I.T	128	185	149	125	180	129	125	181	134	129	179	138	125	190	126
9	O.F	128	184	149	125	180	128	125	181	133	129	179	137	125	189	127
10	V.X	128	185	149	125	180	129	125	181	134	129	179	138	125	190	127
Umumiy		1280	1850	1492,0	1250	1797	1290	1250	1807	1340	1290	1787	1380	1250	1900	1275,0
O'rtacha		128	93	149,2	125	180	65	125	181	67	129	179	69	125	95	127,5

Izoh: UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik. MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik. TTT – texnik taktik tayyorgarlik.

O'quv-mashg'ulot jarayonlarida tashkillashtirilgan texnik usullarni bajarish imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan fazalga bo'lib bajarish mexanimi dzyudochi qizlarning organiziga ta'siri va yuklamalardan keyingi tiklanish jarayonlari. Unga ko'ra dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklariga, bellashuvlarda qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi tiklanish holatlari keltirib o'tilgan.

Dzyudochi qizlar tomonidan oshirib tashlash texnik usullarini (O-goshi, Seoi-nage, Tai-otoshi, Uchi-mata) bosqichma-bosqich (faza asosida) o'zlashtirish ko'rsatkichlari keltirilgan. Har bir usul to'rt fazada – boshlang'ich o'rganishdan tortib, yakuniy avtomatlashtirish bosqichigacha – bajarilish vaqtiga ko'ra baholangan. O'quv va sport muassasalari bo'yicha O-goshi texnikasi uchun to'liq bajarilish vaqti o'rtacha 1,88–1,94 soniyani tashkil etgan. Dzyudochilarning harakat aniqligi, tezligi va texnik barqarorligi yuksalayotganini ko'rsatadi. Jadval, shuningdek, bosqichli o'rgatish texnologiyasi natijasida mashq bajarish vaqtlarida izchil va barqaror dinamikani kuzatish imkonini beradi (9-jadvalga qarang).

9-jadval O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining dzyudochi talaba qizlarida oshirib tashlash texnik usullarini fazalarga bo'lib o'rganish texnologiyasi

T/r	F.I	Tex/us	1 faza	2 faza	3 faza	4 faza	usulning toliq vaqti
1	A.A	1-us o-goshi	0,39	0,39	0,48	0,64	1,90
		2-us seoi-nage	0,36	0,36	0,45	0,60	1,78
		3-us tai-otoshi	0,29	0,29	0,36	0,48	1,43
		4-us uchi-mata	0,28	0,28	0,35	0,47	1,39
2	A.D	1-us o-goshi	0,38	0,38	0,48	0,64	1,88
		2-us seoi-nage	0,37	0,37	0,46	0,61	1,80
		3-us tai-otoshi	0,29	0,29	0,37	0,49	1,45
		4-us uchi-mata	0,30	0,30	0,38	0,50	1,48
T/r	Sport maktabi dzyudochi qizlarida oshirib tashlash texnik usullarining fazalarga bo'lib o'rganish						
1	Q.D	1-us o-goshi	0,39	0,39	0,49	0,66	1,94
		2-us seoi- nage	0,36	0,36	0,45	0,60	1,77
		3-us tai-otoshi	0,32	0,32	0,41	0,54	1,59
		4-us uchi-mata	0,31	0,31	0,39	0,51	1,51
2	G.H	1-us o-goshi	0,39	0,39	0,48	0,64	1,90
		2-us seoi- nage	0,35	0,35	0,44	0,58	1,72
		3-us tai-otoshi	0,34	0,34	0,42	0,56	1,65
		4-us uchi-mata	0,31	0,31	0,38	0,51	1,50
T/r	Toshkent viloyati Chirchiq shahar sport maktabining dzyudochi qizlarida ko'tarib tashlash usulini texnik taktik fazalarga bo'lib o'rganish natijalari						
1	L.A	1-us o-goshi	0,38	0,38	0,48	0,64	1,89
		2-us seoi- nage	0,36	0,36	0,45	0,59	1,75
		3-us tai-otoshi	0,34	0,34	0,42	0,56	1,65
		4-us uchi-mata	0,31	0,31	0,39	0,52	1,54
2	O.P	1-us o-goshi	0,39	0,39	0,49	0,65	1,91
		2-us seoi- nage	0,36	0,36	0,46	0,61	1,79
		3-us tai-otoshi	0,34	0,34	0,43	0,57	1,67
		4-us uchi-mata	0,32	0,32	0,40	0,54	1,58
		1-us o-goshi	0,38	0,38	0,48	0,64	1,89

Izoh: Dzyudochi qizlarning texnik usullarini fazalarga bo'lib o'rganish texnologiyasi Dissertatsiyaning “Dzyudochi qizlarning tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari” deb nomlangan to'rtinchi bobida shug'ullanuvchilarning labirint to'siqlarga chiqib va uni oshib o'tish mashqini bajarishlari uchun ma'lum darajada kuchni rivojlantirish talab qilinadi. Dzyudochi qizlarning tezkor kuch sifatini takomillashtirishga yo'naltirilgan dasturni zamonaviy talablardan kelib chiqqan holda va adabiyotlar tahliliga tayangan holda ishlab chiqarish amalga oshirildi. Zamonaviy dzyudo kurashida kuch sifatiga talab, musobaqalarda uchraydigan qarshiliklarni yengib o'tish uchun va texnik usullarni amalga oshirishda katta yordam berishi sababli o'z-o'zidan kuch sifatga nisbatan talab, uni samarali takomillashtirish yo'llariga ehtiyoj yuqori bo'ladi.

Biz olib borgan tadqiqotimizga jalb qilingan nazorat guruhidagi 20 nafar ishtirokchining jismoniy mashqlardagi tayyorgarlik darajalari tahlil qilingan bo'lib, tadqiqot boshida (t-b) va

tadqiqot oxirida (t-o) ko'rsatkichlari, ularning standart og'ishlari (σ), variatsiya koeffitsiyentlari (V%), t-kriteriy natijalarining ishonchlik darajasi (P) orqali baholangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ba'zi mashqlar bo'yicha ishtirokchilarning jismoniy ko'rsatkichlarida statistik jihatdan ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi ijobiy natijalarga erishilganligi aniqlangan.

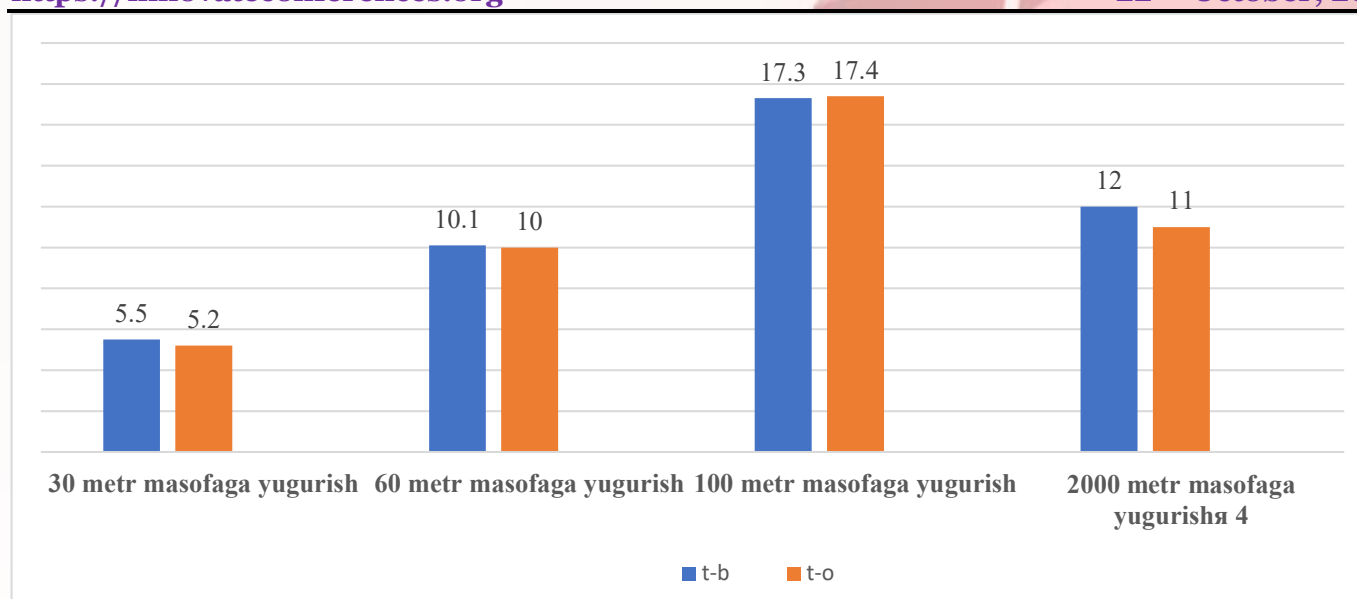
30 metr masofaga yugurish tadqiqot boshida $5,5 \pm 0.24$ soniya, tadqiqot oxirida 5.2 ± 0.06 soniya, mazkur natijalar o'rtasida $t=2,31$ $P<0,05$, statistik jihatdan ishonchli farq mavjud. Bu qisqa masofaga yugurishda tezkorlik va reaksiyon harakatlar yaxshilanganini ko'rsatadi.

10-jadval Tadqiqot boshi va oxirida nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha ko'rsatkich dinamikasi

T/r	Mashqlar	Nazorat guruhi (n=20)						Nisbiy oʻsish, %	t	P
		$\bar{X}$		σ		V%				
		t-b	t-o	t-b	t-o	t-b	t-o			
1	30 metr masofaga yugurish	5.5	5.2	0.24	0.06	5.72	5.29	6	2,31	<0,05
2	60 metr masofaga yugurish	10.1	10.6	0.49	0.40	10.56	10.40	7	2,22	<0,05
3	100 metr masofaga yugurish	17.3	17.4	0.74	0.40	9.43	9.09	5	1,35	>0,05
4	2000 metr masofaga yugurish	12.0	11.0	0.31	0.58	12.29	11.63	7	1,74	>0,05
5	90 sm past turnikda yotgan holda tortilish (marta)	14.2	16.0	3.78	4.10	9.17	11.19	6	1,43	>0,05
6	Yerga tayangan holda qoʻllarni bukib yozish (marta)	13.4	14.7	3.72	3.49	17.17	18.29	9	2,69	<0,05
7	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m, sm)	165.0	165.2	8.95	10.30	6.12	7.04	7	1,88	>0,05

Izoh: Nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha o'sish ko'rsatkich dinamikasi

60 metr masofaga yugurish tadqiqot boshida 10.1 ± 0.49 soniyadan, tadqiqot oxirida 10.6 ± 0.40 soniyaga tushgan. Mazkur natijalar o'rtasida $t=2,22$, $P<0,05$, statistik jihatdan ishonchli farq mavjud. Bu uzoqroq masofadagi tezkorlikni va yugurish texnikasini yaxshilaganini bildiradi. 100 metr masofaga yugurish ko'rsatkichlar 17.3 ± 0.74 soniyaga 17.4 ± 0.40 soniyaga oz miqdorda oshgan. Standart og'ish kamaygan bo'lsada, mazkur natijalar o'rtasida $t=1,35$, $P>0,05$, farq statistik jihatdan ishonchsiz. (11-jadvalga qarang).



4-rasm. Tadqiqot boshi va oxirida nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha ko'rsatkichlar tahlili

100 metr yugurish bo'yicha barqarorlikni ko'rsatadi, ammo sezilarli rivojlanish aniqlanmagan. 2000 metr masofaga yugurish ko'rsatkichlar, $12,0 \pm 0,31$ soniya, $11,0 \pm 0,58$ soniyaga sezilarli yaxshilangan. Biroq $t = 1,74$, $P > 0,05$, ya'ni statistik jihatdan ishonchli emas. 90 sm past turnikda yotgan holda tortilish boshlang'ichda $14,2 \pm 3,78$ marta, oxirida $16,0 \pm 4,10$ marta. mazkur natijalar o'rtasida $t = 1,43$, $P > 0,05$. Statistika bo'yicha farq ishonchsiz. Ammo umumiy ko'rsatkichlar bo'yicha kuch va tortilish salohiyati biroz oshgan. Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish ko'rsatkichlar $13,4 \pm 3,72$ martadan $14,7 \pm 3,49$ martagacha o'sdi. Mazkur natijalar o'rtasida $t = 2,69$, $P < 0,05$, ishtirokchilarning qo'l kuchi va bardoshlik bo'yicha aniq rivojlanganini ko'rsatadi. Turgan joydan uzunlikka sakrash $165,0 \pm 8,95$ sm, $165,2 \pm 10,30$ sm. O'zgarish juda kichik, $t = 1,88$, $P > 0,05$, ya'ni statistik jihatdan farq ishonchsizligi aniqlandi.

Tajriba guruhida tadqiqot boshida ishtirokchilarning o'rtacha ko'rsatkichi $5,6 \pm 0,26$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida bu ko'rsatkich $5,0 \pm 0,13$ soniyaga tushgan. Olingan natijalar o'rtasida $t = 2,80$, $P < 0,05$, farq statistik jihatdan ishonchli hisoblanadi. Qisqa masofaga yugurishda reaksiya va portlovchi kuch salohiyatining sezilarli yaxshilanganidan dalolat beradi. 90 sm past turnikda yotgan holda tortilish (marta), mazkur mashqda o'rtacha natijalar $13,2 \pm 4,72$ martadan $15,7 \pm 4,71$ martaga oshgan. Natijalar o'rtasida $t = 3,01$, $P < 0,01$, juda ishonchli statistik farq borligini bildiradi. Ushbu mashq natijalarining yaxshilanishi yuqori tana mushaklari kuchining sezilarli darajada oshganini ko'rsatadi. Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta), o'rtacha ko'rsatkich $12,2 \pm 4,03$ martadan $15,6 \pm 3,97$ martagacha oshgan. Natijalar o'rtasida

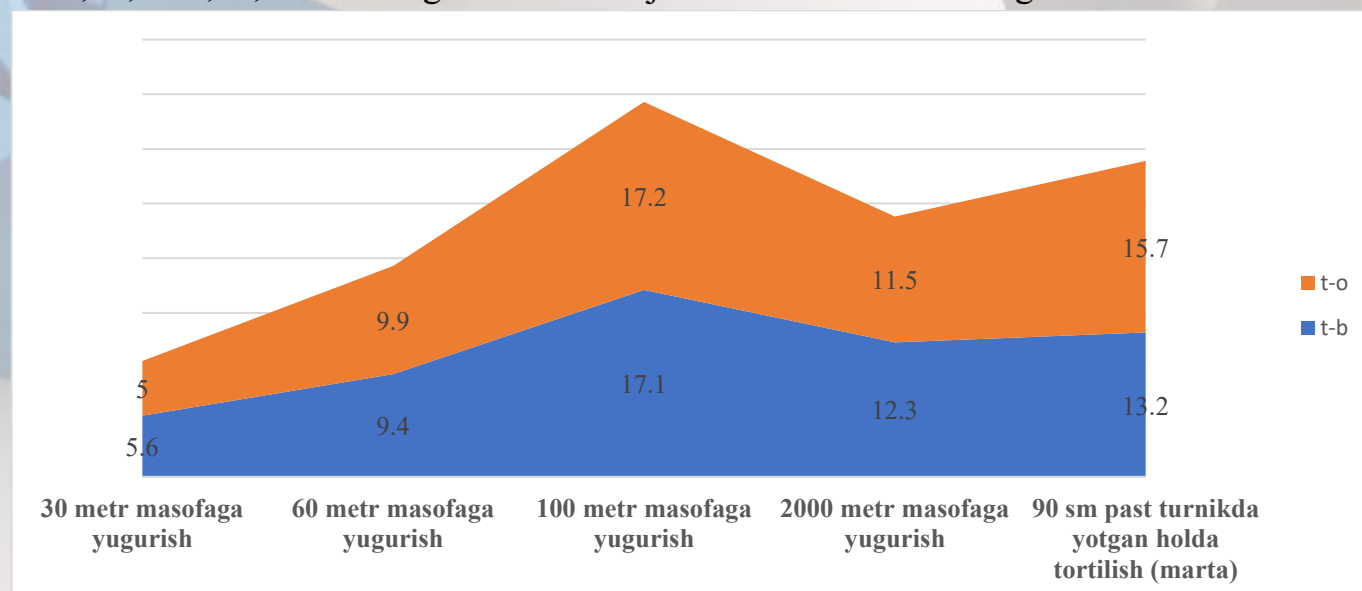
$t = 2,34$, $P < 0,05$ – bu esa o'zgarish statistik jihatdan ishonchli ekanligini ko'rsatadi (11-jadvalga qarang).

11-jadval Tadqiqot boshi va oxirida tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha ko'rsatkich dinamikasi

№	Mashqlar	Tajriba guruhi (n=20)						Nisbiy o'sish, %	t	P
		$\bar{X}$		σ		V%				
		t-b	t-o	t-b	t-o	t-b	t-o			
1	30 metr masofaga yugurish	5.6	5.0	0.26	0.13	5.90	5.17	11	2,80	<0,05
2	60 metr masofaga yugurish	9.4	9.9	0.55	0.38	10.40	10.15	16	2,68	<0,05
3	100 metr masofaga yugurish	17.1	17.2	0.59	0.43	9.18	9.05	15	2,16	<0,05
4	2000 metr masofaga yugurish	12.3	11.5	1.64	1.44	13.95	12.97	14	2,46	<0,05
5	90 sm past turnikda yotgan holda tortilish (marta)	13.2	15.7	4.72	4.71	10.65	12.65	12	3,01	<0,01
6	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	12.2	15.6	4.03	3.97	16.34	19.67	11	2,34	<0,05
7	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m, sm)	164.2	168.5	10.06	11.64	6.92	7.79	14	2,13	<0,05

Izoh: Tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha o'sish ko'rsatkich dinamikasi.

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) o'rtacha ko'rsatkich 12.2 ± 4.03 martadan 15.6 ± 3.97 martagacha oshgan. Natijalar o'rtasida $t = 2,34$, $P < 0,05$, bu esa o'zgarish statistik jihatdan ishonchli ekanligini ko'rsatadi.



Tadqiqot boshi va oxirida tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha ko'rsatkich tahlili

Turgan joydan uzunlikka sakrash o'rtacha natijalar 164.2 ± 10.06 sm, dan 168.5 ± 10.06 sm, gacha o'sgan. Natijalar o'rtasida $t = 2,13$, $P < 0,05$, statistik jihatdan ishonchli

hisoblanadi. Bu esa sportchilarda portlovchi kuchning va oyoq mushaklari samaradorligining oshganligini ko'rsatadi.

XULOSALAR

Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni anglashga yordam berdiki dzyudo sport turi to'g'risida judayam ko'p ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsada kamdan kam xolatlarda dzyudochi qizlar to'g'risida ma'lumotlar yetarli darajada o'rganilmaganligini ko'rsatdi. Ushbu muammo chet el mamlakatlarida xam va maxalliy olimlar tomonidan etarli darajada ilmiy izlanish yoritib berilmaganligini kuzatish mumkindir.

1. Ayrim ilmiy izlanuvchilarni amaliyoti shuni ko'rsatganligini kuzatishimiz mumkinki dzyudochi qizlarning musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarining besabab oshirilishiga olib keladi va dzyudochi qizlarning faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Shu bilan dzyudochi qizlarning ayrim o'quv-mashg'ulot jarayonlarini kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarida berib boriladigan o'quv-mashg'ulot yuklamalari va ularni xajmi tez oshirish ham dzyudochi qizlarning ko'pchiligida vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sportdagi yetakchilik faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganliklari aniqlandi.

2. Dzyudochi qizlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari to'g'risida ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tezkor kuch sifatini hozirgi musobaqa talablari bo'yicha rivojlantirish uslubiy ko'rsatmalari mavjud emas. Ayniqsa oxirgi musobaqa qoidasi bo'yicha o'zgarishlarning yuqori darajada rivojlangan sifatini talab etadi. Shunday ekan mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini oshirish talab etiladi.

3. O'quv-mashg'ulot jarayonlarida dzyudochi qizlarning tik turib bajariladigan texnik usullarini bajarish mahoratlarini oshirishga qaratilgan sinov test natijalari olindi, bu o'z navbatida mazkur sportchimiz uchi-mata usulini bajarish mahorati yaxshilanganligi aniqlandi. Biz tomonimizdan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida berilgan texnik harakatlarni fazalarga bo'lib o'rgatish dasturini meyyor dararajalari asosida olib borilgan ilmiy izlanishlarimiz tadqiqot guruhidagi dzyudochi qizlarning uchi-mata usulini bajarish imkoniyati yaxshilanganligi aniqlandi.

4. Tadqiqot guruhidagi dzyudochi qizlarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarining asosiy qismida berib borilgan texnik harakatlarni fazalarga bo'lib o'rgatish dasturi ularda jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirishda mashg'ulotlardagi mashqlar xajmi va yuklamalarni ta'sir etish holatlarini doimiy ravishda monitoring qilish va raqobatbardosh faoliyatining individual hussusiyatlarini aniqlash imkoniyatini kengaytirish bilan dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridagi texnik usullarni bajarishi 11,1% oshganligi aniqlandi.

5. Tadqiqot guruhi sinaluvchi dzyudochi dzyudochi qizlarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarining asosiy qismida berib borilgan texnik harakatlarni fazalarga bo'lib o'rgatish

dasturini joriy qilish asosida maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashg'ulotlardagi yuklamalardan keyingi tiklanish holatlarini raqobatbardosh faoliyatining modellik hussusiyatlarini aniqlash imkoni dzyudochi qizlarning mashg'ulot belleshuvlarida texnik-taktik harakatlarni bajarishdan keyingi tiklanishlari 7,8% ga va taktik xujum xarakatlaridan keying tiklanishi 6,9% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

6. Sport maktabidagi dzyudochi qizlarining texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ularning o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarni dzyudochi qizlarning organizimiga ta'siri va tiklanish holatlarini Polar H10 uskunasi orqali doimiy ravishda monitoring qilish va raqobatbardosh faoliyatining individual modellik hussusiyatlarini rivojlantirish hisobiga tajriba dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari vaqtidagi texnik usullarni bajarishdan keyingi tiklanishlari 8%gacha va taktik xujum xarakatlaridan keying tiklanishi 4%gacha oshganligi aniqlandi.

7. Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalar va mashqlar xajdaqing ta'siri va ulardan keyingi tiklanish holatlarini "Polar H10" uskunasi orqali doimiy ravishda monitoring qilish asosida dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridagi texnik usullarni bajarishdan keyingi tiklanishlari 10% gacha va taktik xujum xarakatlaridan keying tiklanishi 8%gacha yaxshilanganligi aniqlandi.

8. Ishlab chiqilgan texnik usul fazalarini takrorlanishlar xajdaqing meyyorlari dzyudochi qizlarning amaliyotga tatbiq etish natijasida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik holatini dzyudo vositalari orqali mashg'ulotlarini tuzishda tayyorgarlik natijasiga yuqori samaradaliq ulardagi texnik tayyorgarlik xolatini dzyudo vositalari orqali jismoniy va texnik tayyorgarliklari 13-14 % ga yaxshilanganligi aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishlari asosida dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirishga qaratilgan texnik usullarni fazalar kesimida tizimlashtirib joriy qilish dasturimiz quyidagi imkoniyatlarni kengaytirib beradi.

1. Dasturdan foydalanishda mashqlar ketma-ketligini kurash rezinasida xam bajarish mumkin lekin 3 metr (1,5 metrdan xar bir qo'lga) masofali bo'lsa dastlabki harakatlarni rezinaning bir uchi maxkamlashgan joydan 2 metr masofadan boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

2. Mazkur dastur foydalanish jarayonida sheriklarni antropometrik ko'rsatkichlari etiborga olish shart, sababi bu texnik usullarni bajarayotgan dzyudochi qizning harakatlariga yetarli darajada noqulaylik tashkil etadi, bu texnik usulni to'g'ri bajarilish imkoniyati kamayishga olib keladi.

3. Dasturni dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi o'g'il bollarga xam qo'llash mumkindir ammo dasturdagi meyyor darajalarini oshirish va takrorlanishlar sonini ko'paytirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

4. Biz taklif qilgan texnik usullarga o'rgatishning shakllantirilgan uslubini joriy etishdan oldin, saralangan texnik usullardan tashkil topgan sinov testlarini olish, test sinovlari tarkibiga kiruvchi texnik usullarini chegaralangan vaqt oralig'ida (30 soniya yoki 15 soniya) bajarishlarni tekshirish maqsadga muvofiq. Shu orqali shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tarkib topgan test sinovlari me'yoriy talablariga mos ravishda guruh va darajalarga ajratishni oson hal qilish mumkin. Texnik usullarni qo'llash uchun maxsus mashqlar dasturi choraklarga va haftalik o'quv-mashg'ulotining texnik usullarga o'rgatish kunlari oldindan rejalashtirilishi juda muhim hisoblanadi

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть, I part)

1. Nurmetova I.U. Technology of controlling the physical training of judo girls// Mental enlightenment scientific – methodological journal: Jizzax. 2024.-P.111-117. [13.00.00.- O'zRVM 30.07.2020 yildagi 283/7.1-son qarori №22].
2. Nurmetova I.U. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda texnik usullardan foydalanish // "FarDU. Ilmiy xabarlar" ilmiy nazariy jurnal. Farg'ona. 2024.- B.106-112. [13.00.00.- O'zRVM 30.11.2022 yildagi 327/5.1-son qarori №123].
3. Nurmetova I.U. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarning mashg'ulot jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirish asoslari // NanDU Ilmiy axborotnoma. 2-son. Namangan.2024. - B.743-748. [13.00.00. №30].
4. Nurmetova I.U. Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi // "Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar" Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to'plami. Chirchiq. 2023.-B. 249-250.
5. Nurmetova I.U. Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslublari // "Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar" Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to'plami. Chirchiq. 2023.-B. 251-252.
6. Nurmetova I.U. Dzyudochi qizlarning tayyorgarlik darajalari oshirish uslublari // "zamonaviy ta'limda fan va innovatsion tadqiqotlar" Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 1-son. 2-to'plam. Toshkent.2023.-B.20-22.
7. Nurmetova I.U. Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish // JTSITI. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq. 2024.-B.634-636.

II bo'lim (II часть, II part)

8. Nurmetova I.U. Dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarligi // JTSITI. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq. 2024.- B.636-639.