SPORT TAKOMILLAŞUVI BOSQIÇIDAGI PARADZYUDOÇILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI OŞIRIŞ USLUBIYATI

Özbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti 2-bosqiç magistr
U.B.YO‘LDOŞEV
Çirçiq şahri, Özbekiston

Muallif bilan boğlaniş uchun:
Tel:+99887411400

Annotatsiya. Maqolada paradzyudoçilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlaş va uni takomillaştiriş böyiça olib borilgan tadqiqot natijalari töğrisida ma’lumotlar yoritilgan.

Kalit sözlar: sport takomillaşuvi bosqiçidagi paradzyudoçilar, öquv-maşg‘ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, metodika.

Аннотация. В статье освещены результаты проведенных исследований, по определение и совершенствование общей физической подготовленности квалифицированных парадзюдоистов.

Ключевые слова: парадзюдоисты на этапе спортивного совершенствования, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка, методика.

Annotation. The article highlights the results of research conducted to determine and improve the general physical fitness of para judokas.

Key words: para-judoists at the stage of sports improvement, training process, physical training, methodology.

Dolzarbligi. Jahonda tobora ommaviylaşib borayotgan parasport turlaridan biri paradzyudo ham öz mavqeyiga ega. Natijalarni yaxşilaş orqali murosasiz kuraşlarni, paradzyudoçilarning texnik-taktik harakatlarini ta’minlaş talablari bilan boğliq. Jahon paradzyudosidagi raqobatning kuçayişi körsatilgan natijalarning yuqori ziçligi bilan ajralib turadi. Sport takomillaşuvi bosqiçidagi paradzyudoçilarni mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlaşda ularning texnik-taktik tayyorgarligini takomillaştiriş, musobaqa faoliyatini tahlil qiliş masalalariga bağişlangan tadqiqotlar ötkazilgan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirişga katta e’tibor berilmoqda. Hozirgi kunda yurtimiz paradzyudoçilarining jahon çempionatlari, Paraosiyo va Paralimpiya öyinlarida erişayotgan natijalari diqqatga sazovordir. Paradzyudo sport turining ahamiyati raqobatbardoş faoliyatda har tomonlama

tayyorgarlikning öziga xos xususiyatlarini aniqlaşdan iboratdir. Özbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8 iyuldagi “2028 yil Los-Anjeles şahrida (AQŞ) bölib ötadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya öyinlariga Özbekiston sportçilarini kompleks tayyorlaş töğrisida”gi PQ-221-son qarori, 2022 yil 20 iyundagi “Dzyudo sport turini yanada rivojlantiriş çora-tadbirlari töğrisida”gi PQ-286-son qarori, 2022 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlaş hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillaştiriş çora-tadbirlari töğrisida”gi PQ-414-son qarori, şuningdek, mazkur sohaga tegişli boşqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oşirişga mazkur tadqiqot dolzarbdir [1,2,3].

Tadqiqotning maqsadi. Sport takomillaşuvi bosqiçidagi paradzyudoçilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oşiriş uçun uslubiyat işlab çiqişdan iborat.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qiliş. Biz tomondan işlab çiqilgan malakali paradzyudoçilarning jismoniy tayyorgarligini oşiriş uslubiyatini aprobatsiyadan ötkaziş maqsadida tadqiqot taşkil etildi. Tadqiqot Respublika Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlaş markazida ötkazildi. Tadqiqotda jami 24 nafar malakali paradzyudoçi iştirok etdi. Sport takomillaşuvi bosqiçidagi paradzyudoçilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi körsatkiçlarini aniqlaşda quyidagi testlardan foydalanildi: öng kaft kuçi, çap kaft kuçi, 3x10 metrga mokisimon yuguriş, joyidan turib uzunlikka sakraş, turnikda qöllarni bukkan holda osilib turiş, 30 metr masofaga yuguriş, çalqança yotgan holatda 1 daqiqa içida gavdani kötarib tuşiriş.

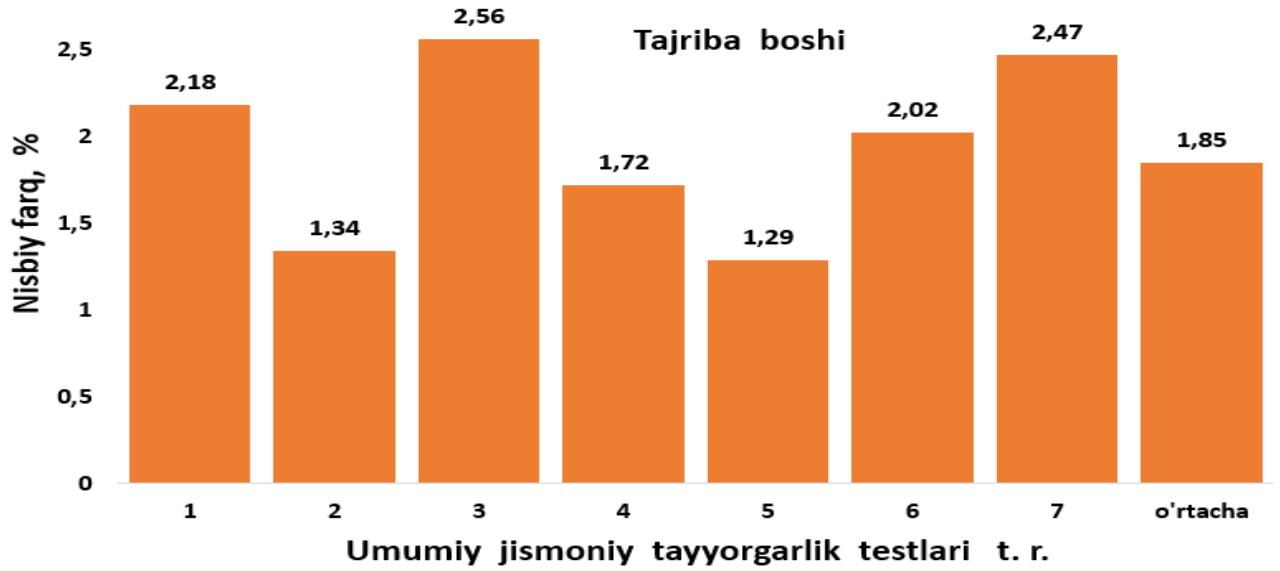
1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari sport takomillaşuvi bosqiçidagi paradzyudoçilarining tadqiqot boşidagi umumiy jismoniy tayyorgarligi körsatkiçlarini statistik soliştiriş (n=24)

	Tajriba guruhi			**Nazorat guruhi**						
Testlar	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	AF	NF	t	P
Öng kaft kuçi	61,08	8,92	14,60	62,42	9,34	14,96	1,33	2,18	0,36	>0,7
Çap kaft kuçi	56,17	7,66	13,64	55,42	7,75	13,98	0,75	1,34	0,24	>0,8
3x10 metrga mokisimon yuguriş (soniya)	7,97	1,16	14,61	7,76	1,16	14,94	0,20	2,56	0,43	>0,6
Joyidan turib uzunlikka sakraş (m/sm)	217,92	29,71	13,63	221,67	30,92	13,95	3,75	1,72	0,30	>0,7
Turnikda qöllarni bukkan holda osilib turiş (soniya)	54,92	8,57	15,61	54,21	8,65	15,96	0,71	1,29	0,20	>0,8
30 metrga yuguriş (soniya)	5,27	0,72	13,63	5,37	0,75	13,97	0,11	2,02	0,36	>0,7

Çalqança yotgan holda 1 daqiqa içida gavdani kötarib tuşiriş (marta)	43,83	5,97	13,62	42,75	5,98	13,99	1,08	2,47	0,44	>0,6

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (% da).



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlari paradzyudoçilarining tajriba boşidagi umumiy jismoniy tayyorgarligi körsatkiçlari örtaça arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari (% da)

Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqot boşida olingan natijalari 1-jadvalda hamda 1-rasmda taqdim etilgan. Jadvaldan körinib turibdiki, tajriba guruhi paradzyudoçilarining dinamometrni qisiş testida (öng kaft kuçi) 61,08 kg, çap kaft kuçi testida esa 56,17 kg ni, (farqi 4,91 kg)ni taşkil etdi. 3x10 metrga mokisimon yuguriş testida tajriba guruhi sinaluvçilarining körsatkiçlari 7,97 soniyani taşkil qildi. Nazorat guruhi iştirokçilarining körsatkiçlari 7,76 soniyani taşkil etdi (farqi 0,21 soniyani taşkil qildi). Joyidan turib uzunlikka sakraş testida tajriba guruhi sportçilarining körsatkiçlari 217,92 metrni taşkil qildi, nazorat guruhining körsatkiçlari esa 221,67 metrni taşkil etdi, ularning farqi (3,75 metr)ni taşkil qildi. Turnikda qöllarni bukkan holda osilib turiş testi böyiça tajriba guruhi sportçilarining körsatkiçlari 54,92 soniyani taşkil etdi, nazorat guruhi sportçilarining körsatkiçlari esa 54,21 soniyani taşkil qildi. Ularning orasidagi farqi (0,71 soniya)ni taşkil qildi. 30metrga yuguriş testida tajriba guruhi sinaluvçilarining körsatkiçlari 5,27 soniyani, nazorat guruhi körsatkiçlari esa 5,37 soniyani taşkil etdi, örtadagi farq (0,1 soniya)ni taşkil qildi. Çalqança yotgan holda 1 daqiqa içida gavdani kötarib tuşiriş testi böyiça tajriba guruhi iştirokçilarining körsatkiçlari 43,83 martani taşkil qilgan bölsa, nazorat guruhining körsatkiçlari 42,75 martani taşkil qildi, örtadagi farq (1,08 marta)ni taşkil qildi. Olingan natijalardan xulosa qiliş mumkinki, tajriba va

nazorat guruhlariga tatbiq etilgan barça testlar böyiça tajriba boşidagi körsatkiçlar işonçsiz ekanligi aniqlandi [4,6,7,13].

Tadqiqot natijalari böyiça tahlillar tajriba va nazorat guruhi paradzyudoçilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik körsatkiçlari orasidagi farqlar nisbatan bir-biriga yaqinligi kuzatildi. Yillik tayyorgarlik siklida jismoniy sifatlarni oşiriş maqsadida maşğulot jarayoniga qöllarga tayangan holda qöllarni bukib yoziş, turnikda tortiliş, qisqa masofalarga yuguriş, mokisimon yuguriş, qorin muşaklarini rivojlantiriş, 800 metr masofaga yuguriş, 50 m masofaga qöllarni boşni orqasiga qöygan holda ötirib turiş, yelkada ştanga bilan ötirib turiş maşqlarlaridan iborat kompleks metodika tatbiq qilindi. [5,8,9]. Bu kompleks maşqlar har haftada bir marta alohida maşğulot sifatida joriy qilindi. Tajriba yakunida tajriba guruhi paradzyudoçilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxşilandi (2 — jadvalga qarang).

2-Jadval

Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvçilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi körsatkiçlarini tadqiqot davomida özgariş dinamikasini statistik taqqoslaş (n=24)

Testlar		Tajriba boşida			Tajriba oxirida						
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	Abs. ösiş	Nisbö siş	t	P
Öng kaft kuçi (kg.)	TG	62,42	8,11	12,99	71,42	6,24	12,14	11,00	17,62	3,72	<0,01
	NG	61,08	7,72	12,64	55,83	6,97	12,48	5,25	8,59	1,75	>0,05
Çap kaft kuçi (kg.)	TG	55,42	7,75	13,98	66,58	8,74	13,13	11,17	20,15	3,31	<0,01
	NG	56,17	7,66	13,64	61,92	8,34	13,47	5,75	10,24	1,76	>0,05
3x10 m mokisimon yuguriş (s.)	TG	9,28	1,01	12,99	7,76	1,13	12,18	1,51	19,48	3,46	<0,01
	NG	8,72	1,01	12,68	7,97	1,09	12,50	0,75	9,45	1,75	>0,05
Joyidan turib uzunlikka sakraş (sm.)	TG	221,67	30,92	13,95	280,33	36,85	13,15	58,67	26,47	4,22	<0,001
	NG	217,92	29,71	13,63	245,08	33,06	13,49	27,17	12,47	2,12	<0,05
Turnikka qöllarni bukkan holda osilib turiş (s.)	TG	54,21	8,11	14,96	66,96	9,46	14,13	12,75	23,52	3,54	<0,01
	NG	54,92	8,05	14,66	61,00	8,83	14,48	6,08	11,08	1,76	>0,05
30 metrga yuguriş (s.)	TG	5,37	0,70	12,97	4,43	0,54	12,13	0,95	17,65	3,73	<0,01
	NG	5,27	0,67	12,62	4,81	0,60	12,46	0,45	8,61	1,75	>0,05
Çalqança yotgan holatda 1 daqiqa içida gavdani kötarib tuşiriş (marta)	TG	42,75	5,98	13,99	54,42	7,15	13,14	11,67	27,29	4,34	<0,001
	NG	43,83	5,97	13,62	49,33	6,65	13,48	5,50	12,55	2,13	<0,05

Şunday qilib, tajriba guruhi paradzyudoçilarining tajriba oxiridagi dinamometrni qisiş testida (öng kaft kuçi) körsatkiçlari 71,42 kg, çap kaft kuçi testida esa 66,58 kg.ni, (farqi 4,84 kg)ni taşkil etdi (P<0,01). Nazorat guruhida tajriba oxirida dinamometrni qisiş testida (öng kaft kuçi) 55,83 kg.ni, çap kaft kuçi testi körsatkiçlari esa 61,92 kg.ni, (farqi 6,09 kg)ni (P>0,05) taşkil etdi. 3x10 metrga mokisimon yuguriş testida tajriba guruhi sinaluvçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 7,76 soniyani (P<0,001) taşkil qilgan bölsa nazorat guruhi iştirokçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 7,97 soniyani taşkil etdi (farqi 0,21 soniyani taşkil qildi) (P>0,05). Joyidan turib uzunlikka sakraş testida tajriba guruhi sportçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 280,33 metrni taşkil qildi (P<0,001), nazorat guruhining körsatkiçlari esa tajriba oxirida 245,08 metrni taşkil etdi, ularning farqi (35,25 metr)ni taşkil qildi (P>0,05). Turnikda qöllarni bukkan holda osilib turiş testi böyiça tajriba guruhi sportçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 66,96 soniyani taşkil etdi (P<0,01), nazorat guruhi sportçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 61,00 soniyani taşkil qildi (P>0,05). Ularning orasidagi farqi (5,96 soniya)ni taşkil qildi. 30 metrga yuguriş testida tajriba guruhi sinaluvçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 4,43 soniyani (P<0,01), nazorat guruhining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 4,81 soniyani (P>0,05) taşkil etdi, örtadagi farq (0,56 soniya)ni taşkil qildi. Çalqança yotgan holda 1 daqiqa içida gavdani kötarib tuşiriş testi böyiça tajriba guruhi iştirokçilarining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 54,42 martani taşkil qilgan bölsa (P<0,001), nazorat guruhining tajriba oxiridagi körsatkiçlari 49,33 martani taşkil qildi(P>0,05), ularning örtasidagi farq (5,09 marta)ni taşkil qildi [10,11,12].

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili şuni körsadiki, paradzyudoçilarni tayyorlaşda maşğulot jarayonlariga kompleks yondaşiş böyiça bir qator izlanişlar olib borilgan. Lekin, paradzyudoçilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini har tomonlama takomillaştiriş böyiça ilmiy işlar yetarliça yoritilmagan. Biz tomondan tavsiya qilingan metodikaning malakali paradzyudoçilarning öquv-maşğulot jarayoniga joriy qilinişi ularning jismoniy tayyorgarlik körsatkiçlarini yaxşilanişiga xizmat qildi. Bu esa, öz navbatida sportçilarning texnik mahoratini oşişiga va sport natijalarini yaxşilanişiga ijobiy ta’sir körsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Özbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles şahrida (AQŞ) bölib ötadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya öyinlariga Özbekiston sportçilarini kompleks tayyorlaş töğrisida”gi PQ-221-son qarori.

2. Özbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Dzyudo sport turini yanada rivojlantiriş çora-tadbirlari töğrisida”gi PQ-286-son qarori.

3. Özbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlaş hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillaştiriş çora-tadbilari töğrisida”gi PQ-414-son qarori.

4. Axmedov F.X., Dadabayev O.J., Törayev F.R. Paralimpiya dzyudoçilarini tayyorlaşning asoslari va prinsiplari / darslik. – “Art Vernicceg” naşriyoti. – Toşkent-2023. – 141 b.

5. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки /Б.М. Байсаров, М.И. Исаева //Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2017. - Т. 13, № 1 (17). - С. 88-93.

6. Бучнев, А.А. Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов / А.А. Бучнев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 47-49.

7. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов / учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с.