BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH DZYUDOCHILARNI MASHG‘ULOT YUKLAMALARI SAMARADORLIGINI O‘YIN METODLARI YORDAMIDA OSHIRISH.

Sayfullayeva Charos Murod qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti

Annotatsiya. Maqolada dzyudo bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh sportchilarning mashg‘ulot yuklamalari samaradorligini o‘yin metodlari yordamida oshirishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘yin metodi, mashg‘ulot yuklamasi, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya.

ENHANCING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING LOADS FOR YOUNG JUDOKAS AT THE INITIAL PREPARATION STAGE USING GAME-BASED METHODS.

Sayfullaeva Charos

Master’s student at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

Abstract. The article outlines the theoretical and methodological foundations for enhancing the effectiveness of training loads for young judo athletes at the initial stage of preparation through the use of game-based methods.

Keywords: judo, initial training, game method, training load, young athletes, physical preparation, motivation.

Kirish. Dzyudo sporti bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchining kelajakdagi natijasi uchun poydevor hisoblanadi. Bu bosqichda bola harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtiradi, jismoniy sifatlarning asosi shakllanadi va sportga qiziqish saqlanib qoladi yoki yo‘qoladi. Amaliyotda esa mashg‘ulotlar ko‘pincha kattalar sporti usulida, bir xil takroriy mashqlar ko‘rinishida o‘tkaziladi; bu yosh sportchining charchashiga, zerikishiga va mashg‘ulotni tashlab ketishiga sabab bo‘ladi.

O‘yin metodi bolaning yosh xususiyatiga mos, yuklamani qiziqarli shaklda berish imkonini beradi. Biroq dzyudoda o‘yin metodlarini yuklamani samarali boshqarish vositasi sifatida, ya’ni yuklama hajmi va intensivligini hisobga olgan holda tizimli qo‘llash metodikasi yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi – boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilar mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligini o‘yin metodlari yordamida oshirish metodikasini asoslash.

Vazifalar:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi va mashg‘ulot yuklamasining nazariy asoslarini tahlil qilish;
2. Dzyudoda qo‘llanadigan o‘yin metodlarini tasniflash;
3. O‘yin metodlari asosida yuklamani me’yorlash metodikasini ishlab chiqish;
4. Samaradorlikni tekshirish uchun tajriba-sinov dizaynini belgilash.

Sport tayyorgarligi nazariyasida (L.P.Matveev, V.N.Platonov) ko‘p yillik tayyorgarlik bir necha bosqichga bo‘linadi va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining vazifalari keng ko‘lamli harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish va sportga barqaror qiziqish uyg‘otishdan iborat. Dzyudo bo‘yicha amaliy metodikada (dzyudo bo‘yicha o‘quv-metodik adabiyotlar) bu bosqichda yiqilishni o‘rganish (sug‘urta), muvozanat va tutish asoslari, umumiy chidamlilik va chaqqonlik ustuvor hisoblanadi.[1,2]

O‘yin metodi (L.P.Matveev) mashqni o‘yin sharoitida, qoida, raqobat va emotsional jozibadorlik bilan bajarishni nazarda tutadi. Uning asosiy afzalliklari: qiziqishni saqlash, charchoqni kamroq sezdirish, harakatni ko‘p marta takrorlash imkoni va jamoaviy muhit. Kamchiligi – yuklamani aniq o‘lchash qiyinligi, shuning uchun o‘yin davomiyligi, qatnashchilar soni va dam olish tartibi oldindan belgilanishi shart.[1]

Dzyudoda qo‘llanadigan o‘yin metodlari va ularning yuklamaga ta’siri

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida quyidagi o‘yin turlarini qo‘llash mumkin.

O‘yin guruhi	Mazmuni	Asosan qaratilgan vazifa	Yuklama xususiyati
Muvozanat o‘yinlari	Juftlikda turib bir-birini turtish, bir oyoqda tik turish bellashuvi	Muvozanat, tananing nazorati	Past intensivlik, qisqa takrorlar
Tutish va tortish o‘yinlari	Kimono ushlab tortish, «arqon tortish» shaklidagi juft va jamoa o‘yinlari	Qo‘l kuchi, tutish ko‘nikmasi	O‘rta intensivlik, kuch chidamliligi
Estafeta va quvlashmachoq	Gilam bo‘ylab sakrash, emaklash, quvish	Umumiy chidamlilik, tezkorlik	Yuqori intensivlik, qisqa davomiylik
Mini-bellashuv o‘yinlari	Cheklangan qoidada (faqat tutish yoki faqat muvozanatni buzish) qisqa kurash	Maxsus ko‘nikma, raqobat	Yuqori intensivlik, dam olish bilan almashinadi
Jamoaviy topshiriq o‘yinlari	Jamoa bilan to‘siqlardan o‘tish, kim tez bajaradi o‘yinlari	Hamkorlik, motivatsiya	O‘rta intensivlik, jamoaviy ish

Bu o‘yinlarni dars maqsadiga ko‘ra almashtirib qo‘llash yuklamani xilma-xil qiladi, bola zerikmaydi va bir xil mushaklarga ortiqcha yuk tushmaydi.

Mashg‘ulotni tashkil etish metodikasi.

Mashg‘ulot uch qismdan iborat bo‘lib, o‘yin metodi har qismda yuklamani boshqarish vositasi vazifasini bajaradi:

1. **Tayyorlov qism (10–15 daqiqa).** Past va o‘rta intensivlikdagi o‘yinlar (muvozanat, quvlashmachoq) bilan organizmni tayyorlash va kayfiyat yaratish.

2. **Asosiy qism (30–40 daqiqa).** Texnika va jismoniy sifatlarni rivojlantirish: yiqilish va sug‘urta o‘yinlari, tutish-tortish o‘yinlari, mini-bellashuvlar. O‘yinlar yuqori va past intensivlik bilan almashtirib turiladi.

3. **Yakuniy qism (5–10 daqiqa).** Sokin o‘yinlar, cho‘zilish, nafas tiklash va mashg‘ulotni tahlil qilish.

Yuklamani me’yorlash qoidalari:

• yuqori intensivlikdagi o‘yin 1–3 daqiqadan oshmaydi, undan keyin to‘liq dam olish beriladi;

• bolalar yurak urishi (puls) kuzatib boriladi va charchoq belgilarida o‘yin to‘xtatiladi;

• yuklama haftalar davomida hajm bo‘yicha asta, intensivlik bo‘yicha esa sekinroq oshiriladi;

• juftlar yoshi, vazni va tayyorgarligiga ko‘ra tanlanadi, bellashuvlar kuchlar tengligi asosida o‘tkaziladi.

Xavfsizlik: mashg‘ulot yumshoq tatami yoki gilamda, murabbiy nazoratida o‘tkaziladi; sug‘urta texnikasi o‘rganilgunga qadar qattiq tashlash va og‘riqli usullar qo‘llanmaydi; sog‘liq holati bo‘yicha shifokor xulosasi bo‘lishi shart.

Tajribada boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi, yoshi va tayyorgarligi o‘xshash (masalan, 8–10 yosh) ikki guruh ishtirok etadi. Tajriba guruhida mashg‘ulot o‘yin metodlari asosida, nazorat guruhida an’anaviy takroriy mashqlar bilan o‘tkaziladi. Davomiyligi 12–16 hafta, haftasiga 3 mashg‘ulot tavsiya etiladi.

Ko‘rsatkich	Test yoki usul	Birligi
Umumiy chidamlilik	6 daqiqalik yugurish yoki 800 m yugurish	metr yoki daqiqa
Tezkorlik	30 m yugurish	soniya
Chaqqonlik	Mokisimon yugurish 3×10 m	soniya

Kuch	Turnikda tortilish yoki osilib turish; qo‘l dinamometriyasi	soni, soniya yoki kg
Muvozanat	Bir oyoqda turish	soniya
Texnik tayyorgarlik	Sug‘urta va tutish elementlarini bajarish sifati (ekspert bahosi)	ball
Yuklamaga javob	Mashg‘ulot davomida puls va mashg‘ulotdan keyingi tiklanish	urish/daqiqa, daqiqa
Qiziqish va qatnashish	Davomat jurnali va so‘rovnoma	foiz, ball

Testlar tajriba boshida va oxirida o‘tkaziladi. Natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat, standart xato va Styudent t-mezoni ($p < 0,05$) bo‘yicha qayta ishlanadi, ayniqsa mashg‘ulotni tashlab ketganlar ulushi ham solishtiriladi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘yin metodlari yosh dzyudochilarga yuklamani qiziqarli shaklda berish, ko‘p takrorlash va sportga qiziqishni saqlash imkonini beradi. Yuklamaning samaradorligi o‘yin davomiyligi, intensivligi va dam olish tartibini oldindan belgilash, juftlarni tenglashtirish va xavfsizlikka rioya qilish orqali ta’minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физкуль- тура и спорт, 1977.— 280 с.

2. В. Н. Платонов. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.