

JAS DZUDOSHI QIZLARG'A TEXNIKALIQ HAREKETLERIN ÚYRETIW PROCESINDE FIZIOLOGIYALIQ ÓZGESHELIKLENÍ ÁHMIYETI.

Abdullaeva Umida

O'zbekistan Ma'mleketlik Dene Ta'rbiyasi ha'm Sport universiteti

No'kis filiali 2-kurs student.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14784287>

Annotatsiya. *Jas dzyudoshi qizlarga texnikaliq hareketlerin baqlaw metodikaliq islep shig'iw ham bahalaw maqsetinde o'tkerildi. Usi turde jas dzyudoshi qizlarda texnikaliq tayarliq hareketlerin rawajlandiriwda trenerovka yuklemelerin bolistiriw qasiyetleri aniqlandi. Jas dzyudoshi qizlarda texnikaliq tayarliq hareketlerin rawajlandiriw ham uyreniwimizde mamon trenerlarning jumis tajiriybesi xamda 13-15 jasli dzyudoshi qizlar menen alip barilatuvin oqiw - trenerovka procesi analiz etildi. Bunda Respublika Olimpiada Rezervleri kolledji dzyudoshi kizlari jamoatida tajiriybe alip barildi.*

Tayanish so'zleri: *Qizlar menen dzyudo guresi, Jinisliq, Menustruatsiya, fizikaliq nagruzkalarga iykemlesiw mexanizmleri, Valantyor izertlewlerden korsetiwine.*

Qizlar menen dzyudo guresi shing'iwlarin sholkemlestiriw ham o'tkeriwde turli jas dawirlerinde (kishi jas 7 den 11 ge shekem, orta jas 12 den 15 ke shekem, kata 16 dan 18 jasqa shekem ham jetiklik 19 jastan ulken) olardin anatomik fiziologikalik qasiyetlerin esapqa aliw kerek.

Bul jas dawirlerinde qizlar organizmini rawajlaniw bir tegis kechmaydi. 11 jasqa deyingi qizlarda gewdeden uzunliqqa o'siwi vazning asiwina salistirganda jedellew keshedi. Vazndan har jili asiw ortasha 3-4 kg ga te'boladi, gewde uzunligi 4-5 sm ga kopayadi. Bul jas dagi qiz ham ul balalar ortasida boy, gewde salmagi ham dene bolimlari proporsiyalarida parq baqlanbaydi.

Orta mektep jasinda qiz balalar, ul balalarga qaraqanda, intiluvchan, intizamlı, hareket texnikasina itibarin ansatlaw tartadilar, sabirli ham jildam boladilar. Bul jas dagi qizlardin fizikaliq rawajlaniw aldinqi dawirdegi rawajlaniwdan ornqli darejede pariql etedi, sebebi aktiv jinisliq yetilishi dawiri baslanadi.

Jinisliq yetilish sebepli qizlarda endokrin duzilwda tere' ozgerisler payda boladi. Jinisliq bozning o'siwi baslanadi, qalqansimon bozdan aktivligi ginofiz arqa boleginen sherimonal funkciyası asadi. Pubertat dawirinde jinisliq bozdan morfologiyaliq ham funktsional rawajlaniw olar salmaginan keskin artpaqtasi korinetuvin boladi. Jinisliq belgilerden ekinshi rawajlaniw juz boladi.

Qizlarda minuestrual cikllardan baslaniw dawiri adetde 12-15 jasqa shekem, bir qatar jagdaylarda 16-18 jasqa shekem tuwri keledi.

Minustratsiya payda bolıwı waqtındaǵı bunday kata parq kóplegen faktorlarǵa genetikaǵa, den sawlıqtıń jaǵdayına, ulıwma fizikalıq rawajlanıwǵa, qız jasaytuǵınlıq sırtqı ortalıq sharayatlarına baylanıslı.

28 kúnlik cikl (60%) eń kóp ushraydı, 15 kún dawam etedi.

Jınıslıq yetilish dáwirinde dem alıw sistemasınan ósiwi hám rawajlanıwı pátı joqarı boladı, organizmdeń múmkinshilikleri asadı. Júrek qan tamır sistemasınıń fizikalıq nagruzkalarga iykemlesiw mexanizmleri bul dáwirde ele jetilissen bolmaydı. 16 -18 jasda jınıslıq ayırmashılıqlar kólem hám propartsiyalarda, óspirimler hám de qızlardıń funktsional múmkinshilikleri hám ulıwma jumıs qábiletinde jáne de anıq orına baslaydı. Kata jas toparı daǵı qızlar óspirimlerdeń boyı ortaǵa 10 -12 sm ga gewde salmaǵı boyınsha 5-8 kg ga orqada boladı.

Jası tolıwǵa jetiw dáwiri qızlarda 13-14 jastan 18 jasqa shekem jası tolıwǵa jetedi. Bul dáwirde qızlarda ekilemshi yamasa sırtqı belgiler payda boladı. Ulıwma qızlar denesi ul balalar denesine qaraǵanda uzınlaw boladı, qol hám ayaqları keltelew jelkeleri qısqa, paxtanıń góregi bólegi úlkenlew boladı.

Ekilemshi belgilerden yaǵnıy hayz kóriw qan ketiw 12-15 jastan baslanıp tap áyeller baladan qolguncha yaǵnıy klimakterik dáwirshe dawam etedi. Hayz kóriw normal jaǵdayda 21-28 künde tákirarlanıp turadı. Hayz kóriw cikl sxematik halda besew basqıshqa ajratıladı ; hayz kóriw, hayz kóriwden keyingi dáwir, ovulatsiya, ovulyatsiyadan keyingi dáwir, hayz kóriw aldı dáwiri.

Menstruatsiya cikl dawamında MNS jaǵdayı tekserilgende tamır urıwı hám dem alıwda shártli reflekslarning nızamlı tolqınsimon shayqalıwı hám hayz kóriw kúnlerinde tormozlanıw processinden ústin turıwı, qan basımınan 10 -16 mm ga tómencelew baqlanǵan hayz kóriw ciklında organizmde júz bolatuǵın fiziologikalıq ózgerislerden barlıǵı nerv-nerv gumoral jol menen basqarıladı. Sonı da aytıw kerek, hayz kóriw dáwirinde qızlar organizminde túrli dárejedeги funktsional ózgerisler menen ótedi.

Sonday etip; hayz kóriw ciklınan túrli basqıshlarında jumıs qábiletinen ózgeriwin tómendegishe ańlatıw múmkin.

1. Hayz kóriw basqıshında muskul kúshi operativlik hám shıdamlılıq pasayadı, háreket reakciyalarınan múddeti artadı, sport nátiyjeleri talay jamanlasadı. Bul basqıshda sportshı qızlarǵa kúsh, tezlik, shıdamlılıqtı rawajlantıradı, tezlik kúsh menen atqarılatuǵın kata kólem degi shınıǵıwlar beriw múmkin emes, bunday shınıǵıwlar ornına mayısqaqlıqtı, háreket texnikasın rawajlanıwlashtıradı shınıǵıwlar menen almasıw múmkin.

1. Hayz kóriwden keyingi basqıshda sport texnikası nátiyjeleri orta baslaydı. Bul basqıshda jumıs qábileti, operativlik hám shıdamlılıq artadı.

2. Ovulyatsiya basqıshında sporttıń túrine qaray, jumıs qábileti talay pasayadı. Háreketler muwapıqlıǵı buz'ladı, tezlik hám kúsh sapaların rawajlandırıw qıyınlasadı.

3. Valantyor izertlewlerden kórsetiwine, jumıs qábileti ovulyatsiyaning keyingi basqışında artqan.

4. Hayz kóriw aldı basqışında organizm turmıslıq funkciyalarınan joqarı dárejede kernewi júzege keledi. Bul basqışda operativlik, shıdamlılıq hám jumıs qábileti pasayadi. Lekin hayz kóriw ciklı dawamında qızlar organizminde júz beretuǵın funktsional ózgerisler individual xarakterine iye ekenligi ádebiyatlarda keltirilgen. hám Búgingi dáwirde dzyudoshi kizlarda xayz ciklında organizmdı funktsional múmkinshilikleri yukoriligi anıqlandı.

5. Hayz kóriw aldı basqışında organizm turmıslıq funkciyalarınan joqarı dárejede kernewi júzege keledi. Bul basqışda operativlik, shıdamlılıq hám jumıs qábileti pasayadi. Lekin hayz kóriw ciklı dawamında qızlar organizminde júz beretuǵın funktsional ózgerisler individual xarakterine iye ekenligi ádebiyatlarda keltirilgen. hám Búgingi dáwirde dzyudoshi kizlarda xayz ciklında organizmdı funktsional múmkinshilikleri yukoriligi anıqlandı. Bul tiykarınan fizikalıq hám intellektual tayarlıq, sonıń menen birge, tıńlawshılardıń motor tájiriybesi. Bul qanshellilik túrme-túr bolsa, jańa háreketti ózlestiriwde jas dzyudoshılar ushın zárúr bolǵan ideyalarǵa yega bolıw yehtimoli kóbirek. Texnikalıq háreketlerdi úyreniw procesi shártli túrde úsh basqışqa bólinedi: - dáslepki úyreniw basqışı; - tereń úyreniw basqışı; - konsolidatsiya hám jáne de jetilistiriw basqışı. Birinshi basqışdıń maqseti qural uqıpı texnikasınıń hasası retinde qural háreketi modelin qalıplestiriw bolıp tabıladı.

Tıńlawshılardı jańa motorlı háreketler menen tanıstırıwda tiykarǵı wazıypa olarda texnikalıq háreketti aqılǵa say orınlaw ushın zárúr bolǵan ideyalarǵı jaratıw hám olardı sanalı hám aktiv ózlestiriwge úndew bolıp tabıladı. Háreket haqqında ulıwma ideyalar qalıplestirilganda, oqıwshılardıń awızsha (jazba) kórsetpe beriw usınıs yetiladi; ol tiykarǵı pikirlerdi óz ishine aladı: - qural háreketiniń mánisi jáne onı ámelge asırıwdıń ayırıqsha qásiyetleri xarakteristikası -- háreket dúzilisine kiritilgen tiykarǵı maǵlıwmat noqatları dizimi hám ratsional islew waqtında payda bolatuǵın sezimlerdiń xarakteristikası; - tiykarǵı maǵlıwmat noqatlarında múmkin bolǵan qátelerdiń xarakteristikası hám olardı jónge salıw jetiw usılları. Tálim processinde tiykarǵı (maqsetli) háreketler menen uqsaslıqlarǵa yega bolǵan ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq shınıǵıwları qollanıladı: yelementlar muwapıqlastırıwda uqsas; shınıǵıwlar qabıldı orınlawda qatnasıw jetetuǵın bulshıq et gruppaların kúsheytiwge járdem beredi; shınıǵıwlar antagonist bulshıq etlerdi sozıwǵa qaratılǵan.

Jańa texnikalıq háreketlerdi úyreniwdiń metodikalıq qásiyetleri tómendegilerden ibarat: shınıǵıwlar studentlerdiń jaqsı psixofiziologikalıq párawanlıǵı menen ámelge asırılıwı kerek; ılajı bolsa, tıńlawshılardıń shálkes faktorlardıń tásirin esaptan tısqarı etin; charchoq payda bolǵanda, jumıs sapasınıń tómenlewi menen háreketti tákirarlawdı toqtatıw kerek. islew; dem alıw intervalları tikleniw ushın jetkilikli bolıwı kerek; bir sabaqtıń dúzilisinde Dzyudoshılardıń

kórsatkishleri pasayguncha tiykarǵı bólektiń basında jańa qural háreketlerine tayarlıq joybarlastırılǵan bolıwı kerek.

Shuqur úyreniw basqıshında qural qábiletleri tolıq qalıplesedi. Studentlerge qabıldı orınlaw shártleri — taktik shártlerdi tolıq túsindiriw talap yetiladi. Texnikanı háreketde sinap kóriw zárúrli-serik menen óz-ara munasábetlerdiń birden-bir dinamikalıq sistemasın jaratıw ; qabıldı seriktiń dozalangan qarsılıǵı menen orınlaw (qabıldıń basında, ortasında, aqırında), yaǵnıy seriktiń umtılw-háreketlerin jeńiw. texnikalıq háreketti ámelge asırıwdıń málim bir jıldamı.

Basqıshdın metodikalıq qásiyetleri: shınıǵıwlar dzyudoshılar ózlerin jaqsı sezim etkende ámelge asırıladi ; tákirarlaw sanın az-azdan asırıw múmkin, wazıypa sapasınıń tómenlewi menen shınıǵıwlardı toqtatıw kerek; dem alıw aralıǵı az-azdan azayadı ; shınıǵıwlar sabaqtıń tiykarǵı bóleginiń birinshi yarımında ótkeriledi. Konsolidatsiya hám jáne de jetilistiriw basqıshında shınıǵıwdıń maqseti ámeliy qóllaw kózqarasınan qural kónlikpelerin qalıplestiriw bolıp tabıladi.

REFERENCES

1. Dzurenda V.. Struktura uchebnogo materiala nachal'noy taktikotexnicheskoy podgotovki dzyudoistov. Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskix nauk,- M., 1990,-22 s.
2. Donchenko P. I.. Trenajernie texnicheskie sredstva podgotovki i kontrolya v basketbole. Tashkent, 1984,-198 s.
3. Dutov V. S. Individualizatsiya podgotovki dzyudoistov na osnove podbora sparring-partnerov. Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskix nauk,-M., 1985, 20 s.
4. Eganov A. V. Sirotin A. O., Kamenin V. N., Gúreskin A. I. Struktura pokazateley sportivnogo masterstva dzyudoistov. Yejegodnik "Sportivnaya bar'ba", M., 1982,-S. 12-14.
5. Zatsiorskiy V. M., Aruin A. S., Seluyanov V. N. Biomexanika dvigatel'nogo apparata cheloveka. FiS, M., 1981.
6. Ivanov V. V.. Kompleksniy kontrol' v podgotovke sportsmenov.- M., 1987.
7. Istomin A. A. Absattarov A.A. Metodika vospitaniya fizicheskix kachestv bartsa. T.,1990 g.
8. Istomin A. A., Absattarov A. A.. Bar'ba dzyudo (uchebnoe posobie). Tashkent: Meditsina, 1987,-166 s.
9. Kann R. N., Pyataev V. Ye.. Dzyudo (uchebno- metodicheskoe posobie dlya nachinayushix sportsmenov). Tashkent: 1997,-50 s.
10. Kerimov N. A., Axmedov X. R., Sharipov A.. Problemi kontrolya trenirovochnix nagruzok v dzyudo. Trudi 1-y mejdunarodnoy nauchnoy konferentsii "Optimizatsiya podgotovki dzyudoistov", Tashkent, 2002,-S. 23-25.
11. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich

12. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
13. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
14. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONI'N MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
15. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDI'N BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLÍGINA SIPATLAMA.