

16 YOSHLI PARADZYUDO KURASHCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIGI DINAMIKASI (PEDAGOGIK TAJRIBADA)

Mamajonov Abdikodir Nabijanovich

Orental Universiteti

Sport faoliyati 1-bosqich magistranti.

e-mail: abduqodirmamajanov1@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15271736>

Annotatsiya. 16 yoshli usmirlarning "Paradzyudo" sport turi to'garak mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning funktsional tayyorgarligida individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash mashg'ulot muhitini ta'minlaydigan yosh xos xususiyat bo'yicha saralangan jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lgan testlar to'plami shakllantirilgan,

Kalit so'zlar: Ko'zi ojiz, va, zaif ko'ruvchi, o'smir, paradzyudo, texnik-taktik, ushlar, qaytarma, beldan ushlar, texnik usul.

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 16-ЛЕТНИХ БОРЦОВ ПАРАДЖУДО (В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОПЫТЕ)

Аннотация. В ходе тренировок подростков 16 лет в спортивном клубе «Параджудо» разработан комплекс тестов, связанных с физическими упражнениями, подобранными с учетом возрастных особенностей, что обеспечивает охрану здоровья занимающихся с учетом их индивидуальных возможностей в функциональной подготовке.

Ключевые слова: Слепой, слабовидящий, подросток, параджудо, технико-тактический, прием, возврат, прием за талию, технический прием.

DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREPARATION OF 16-YEAR-OLD PARAJUDO WRESTLERS (IN A PEDAGOGICAL EXPERIMENT)

Abstract. During the training of 16-year-old teenagers in the "Parajudo" sports club, a set of tests related to physical exercises selected according to age-specific characteristics was developed, which provides a training environment that protects the health of students, taking into account their individual capabilities in functional training.

Keywords: Blind, visually impaired, teenager, parajudo, technical-tactical, catch, return, catch at the waist, technical method.

Mavzusining dolzarbligi. So'ngi yillarda amalga oshirilgan o'zgarishlar jamiyatimiz uchun qanchalik ma'nfaatli bo'lgani barchamizga ma'lum.

Raqobatbardosh paralimpiya sport turlaridan para dzyudochilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan, to'garakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan paradyudo turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish paradyudoda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir. Bu esa tayyorgarlik jarayonida yosh paradyudochilar uchun mashg'ulot vosita va usullarini to'g'ri tanlash va amaliyotga joriy etish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan ekanligini ko'rsatadi.

Paradyudo mashg'ulotlari jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tayyorgarlik kabi tarkibiy qismlari yoki nisbatan mustaqil jihatlarini o'z ichiga oladi. Paradyudo tayyorgarligining bunday tuzilmasi dzyudo mahorati tarkibiy qismlari tushunchasini soddalashtirib, mashg'ulotlarning vosita va usullari hamda tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini takomillashtirishga imkon beradi. Shuni yodda tutish kerakki, tayyorlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, o'z navbatida ularning darajasini belgilaydi.

Shu sababdan ham, "Nurli maskan" maktablarida o'quvchi yoshlar jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va shu asosda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonini optimallashtirish yo'llarini shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Bu esa tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilab berdi.

"Nurli maskan" maktablarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda dzyudo to'garaklarining ro'li juda ham muhim hisoblanadi chunki. Yurtimizda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 - yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, O'zbekiston respublikasi Prezidentining ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida 2022-yil 18 apreldagi pq-209-son qarori, Yuqorida aytilgan farmon va qarorlarga, maofiq maskur Ishning dolzarbligi biz tomonimizdan asta-sekin individuallashtirilgan mashg'ulot tizimi, ya'ni har bir bolalar va usmirlarning uning qobiliyati va faolligiga qarab mashg'ulotdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Tadqiqotning maqsadi 16 yoshli usmir paradyudochilarning tugragiga mashg'ulotlarida psixofiziologik tayyorgarlik yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR:

Xankeldiev Sp., Abdullaev A. (2011) olib borilgan bir qator tadqiqotlarda umumiy chidamlilik va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda, umumiy chidamlilik va kuchni

rivojlantirishda mutanosiblikni kuzatish ayniqsa muhimdir, ya'ni turli fiziologik mexanizmlarga asoslangan fazilatlar hisoblanadi, chunki shunday mutaxassislar ham borki, ular har bir sport turida umumiy fazilatlarini rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish zarurligini ta'kidlashadi [1; 332b].

Etakch olimlar fikricha, paradzyudochilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish nafaqat yetakchi omillarni, ularning o'zaro bog'liqligini va natijaga olib keladigan miqdoriy ta'sirlarni bilishni, balki eng samarali vositalar va usullarni tanlash va ularni amalda oqilona qo'llashni o'z ichiga oladi o'z manbalarida bergan ma'lumotlariga ko'ra, individual funksiyalar umumiy fazilatlarini qobiliyatlarini shakllantirishning xususiyatlarining geteroxron rivojlanishi tufayli turli yuqori malakali davrlarida sportchilarda qobiliyatlarning namoyon bo'lish strukturasida ma'lum farqlar mavjud bundan tashqari yuqori sport natijalariga erishish asosan davrida o'rganilgan texnik-taktik murakkab harakatlarni egallash so'ngra xalqaro sport ustasi darajasidagi sportchini tayyorgarlik darajasi bilan bir vaqtda sportchining tanasini shakllantirish murakkab jarayonlar bo'lib o'tadi [8; 553-559-b].

Tadqiqotning maqsadi. Olimpiya sport turlari tarkibiga kirgan va keng ommalashgan sport turlarida raqobatning ortishi jarayoni barcha sport turlari qatorida paradzyudo kurash sport turlarida ham kuzatilib, davom etayotgan jadal bir jarayon bo'lib hisoblanadi. Ushbu raqobatga bardoshli sportchilar bilan milliy terma jamoa tarkibini jismonan va ruhan yetuk sportchilar bilan boytib borish uchun esa tadqiqotchi izlanuvchi olimlar tomonidan qator tadqiqot ishlari, pedagogik tajribalar amalga oshirilgan.

Yuqorida nomlari zikr etilgan olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida nazarda tutilgan qator muammolarning yechimiga erishilgan. Ammo o'tkazilgan ko'plab tadqiqot ishlariga qaramay paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi jarayonida qator, hali hamon yechimini topmagan muammolar ham uchraydi.



1-rasm. 16 yoshli paradzyudo kurashchilarning Garvard testi bo'yicha ko'rsatkichlari dinamaikasi

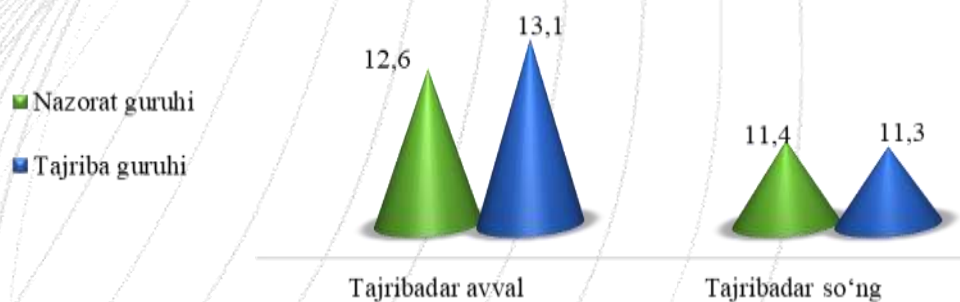
Quyida o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tadqiqot ishining natijalarining ilmiy-uslubiy tahlili keltiriladi: demak, 16 yoshli paradyudo kurashchilarning Garvard testi bo'yicha pedagogik tajribalar avvalidagi va yakuniy qismida qayt etgan ko'rsatkichlarining dinamikasi quyidagicha: unga ko'ra nazorat guruhida shug'ullanuvchi paradyudo kurashchilar pedagogik tajribaning boshida o'rtacha 59,3 ga teng ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, ushbu natija tajriba so'nggiga kelib, yuqori o'sish dinamikasiga ega bo'lmagan ko'rsatkich bilan o'rtacha 58,2 ga teng bo'lganligini ko'rish mumkin (1-rasmga qarang).

Ushbu yoshdagi tajriba guruhi sportchilarining Garvard testi bo'yicha pedagogik tajribalar avvalidagi natijalari nazorat guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan yaxshiroq 58,7 ga teng natijani ko'rsatgan bo'lsalar, pedagogik tajribalarning yakuniga kelib tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yaxshi o'sish ko'rsatkichi bilan o'rtacha 55,4 ga teng natijani ko'rsatdilar.

Ko'rinib turganidek, tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yaxshiroq o'sish ko'rsatkichiga egalardir.

16 yoshli paradyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligining dinamikasini aniqlashga yordamlashuvchi tanlangan mashqlardan navbatdagisi Rufe testi bo'lib, nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning tajriba avvalidagi va tajriba yakunidagi natijalari quyidagicha: pedagogik tajribalarning boshida o'tkazilgan pedagogik tajribalarda o'rtacha 12,6 ga teng, tajriba guruhi sportchilari esa 13,1 ga teng natijani ko'rsatdilar.

Tadqiqot avvalidagi natijalar bo'yicha nazorat guruhi sportchilari tajriba guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlariga qaraganda yaxshi natijaga erishgan edilar tajriba so'nggiga kelib esa ushbu natijalar quyidagicha ko'rinish kasb etdi (2-rasmga qarang).

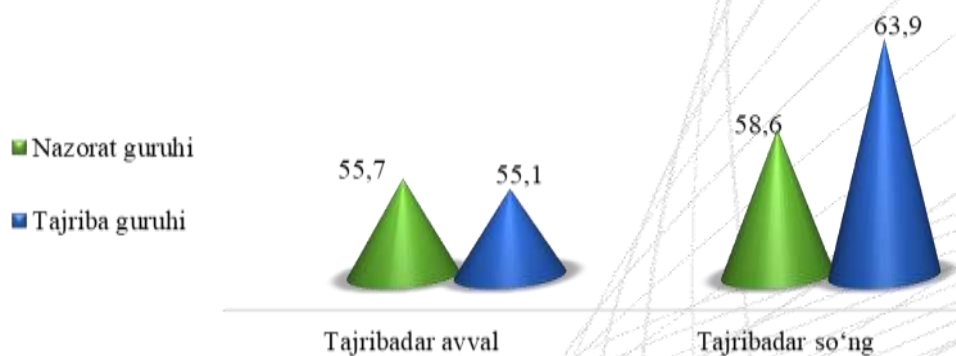


2-rasm. 16 yoshli paradyudo kurashchilarning Rufe testi bo'yicha ko'rsatkichlari dinamikasi

Pedagogik tajribalarning yakuniga kelib nazorat guruhining natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi 11,4 ga teng, tajriba guruhi sportchilar natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi esa 11,3 ga teng bo'lgan ko'rsatkichlarni qayt etdilar. Kutilganidek, nazorat guruhi sportchilardan, tajriba guruhi sportchilari yuqori tayyorgarlik dinamikasiga ega bo'ldilar.

Tepping testi bo'yicha esa o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning tajriba avvalidagi natijalari quyidagicha: nazorat guruhi sportchilari o'rtacha 55,7 ga teng ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, tajriba guruhining pedagogik tajribalar boshidagi o'rtacha natijari 55,1 ga teng bo'ldi.

Shu tariqa pedagogik tajriba avvalidagi natijalar bo'yicha nazorat guruhining dastlabki natijalari tajriba guruhining natijalaridan yaxshiroq ekanligi ma'lum bo'ldi (3-rasmga qarang).



3-rasm. 16 yoshli paradyudo kurashchilarning Tepping testi ko'rsatkichlari dinamikasi

Tadqiqotning yakuniy qismida 16 yoshli paradyudo kurashchilar ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tajribalarda nazorat guruhi sportchilarining natijalari 58,6 ga teng ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhi sportchilarining pedagogik tajriba so'ngidagi natijalari o'rtacha 63,9 ga teng ko'rsatkichni tashkil qildi.

Ushbu ko'rsatkich bo'yicha ham tajriba guruhini tashkil qilgan paradyudo kurashchilarning natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yaxshiroq ko'rsatkichga ega chiqdilar.

Paradyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan so'nggi tanlangan mashq bu (RDO) psixomotor testi bo'lib, pedagogik tajribalarning boshlanish va yakuniy qismlarida 16 yoshli paradyudo kurashchilarning natijalari quyidagicha ko'rinishdagi natijalarga egalar: demak, o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi nazorat guruhi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning dastlabki natijalari o'rtacha 123,2 ga teng ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhining natijalari 124,6 ga teng ko'rinishida (RDO) psixomotor ko'rsatkichiga ega edilar. Pedagogik tajriba so'ngigiga kelib esa sportchilar quyidagicha o'sish ko'rsatkichiga ega bo'ldilar (4-rasmga qarang).



4-rasm. 16 yoshli paradyudo kurashchilarning (RDO) psixomotor testi ko'rsatkichlari

(RDO) psixomotor testi bo'yicha 16 yoshli paradyudo kurashchilarning pedagogik tajribalardan keyingi o'rtacha ko'rsatkichlari quyidagicha ko'rinishga ega. Demak, tajriba guruhining sportchilari o'rtacha 130,3 ga, nazorat guruhining so'nggi natijalari esa 127,9 ga teng bo'ldi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha tajriba guruhi sportchilari katta farq bilan bo'lsa-da yuqoriroq o'sish ko'rsatkichiga ega ekanliklarini ko'rish mumkin.

Tadqiqot davomida o'tgazilgan testlashlar jarayonida qo'lga kiritilgan natijalardan ma'lum bo'ladiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhida shug'ullanuvchi paradyudo kurashchilarga nisbatan tajriba guruhi sportchilari psixo-fizologik tayyorgarlik ko'rsatkichi yuqori bo'lgan o'sish dinamikasiga erishganlar.

REFERENCES

1. Xankeldiev Sp., Abdullaev A. va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. - "Farg'ona" nashriyoti, 2011. - 332 b.
2. Sharipova D.D, Valeologicheskie podxodы k formirovaniyu zdorovya detey i podrostkov. // Jurnal «Fan -sportga» №2-2005 s. 21-23
3. T.S.To'ychiyev The importance of the principle of unity of general and
4. special training of athletes in the conduct of sports circles in judo in the helpless adolescents of the fall Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
5. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarda dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2022.4- soni 456-461b;

6. T.S.To‘ychiyev. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smir dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash usullari. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi. 2022 yil. Maxsus son 553-559-b. [13.00.00. №3];
7. T.S.To‘ychiyev. “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar va o‘smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2023 yil. 8 son 528-533-b. [13.00.00. №3].
8. T.S.To‘ychiyev. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘quvchlarda dzyudo to‘garak mashg‘ulotlarida innovasion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash usullari. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2023 yil. 10 son 352-357-b. [13.00.00. №3].
9. T.S.To‘ychiyev. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smir dzyudochilarning sport o‘quv mashg‘ulot ta‘sirini aniqlash usullari. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali jismoniy madaniyat va sport sohasida ta‘lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 12.2023 yil. 381-385 b.
10. T.S.To‘ychiyev. Adaptiv sportni rivojlantirishning xususiyatlari mashg‘ulot tayyorgarligini rejalashtirishning nazariy tahlil. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali jismoniy madaniyat va sport sohasida ta‘lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 14.12.2023 yil. 376-380-b.
11. T.S.To‘ychiyev. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi para dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Xalqaro kurah turlarini rivojlantirish istiqbollari Respublika ilmiy-amaliy anjumani 16.02 2024 yil. 168-172 b.
12. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
13. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
14. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.