

12–14 YOSH DZYUDOKILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLAR

Dilshodbekov Jasurbek Dilshodjon o'g'li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18205856>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 12–14 yoshli dzyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida o'smir yoshidagi sportchilarning anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlari hisobga olinib, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda samarali metod va vositalar asoslab berildi. Mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, takroriy mashqlar, juftlikda bajariladigan harakatlar hamda zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish sportchilarning texnik mahoratini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: dzyudo, texnik tayyorgarlik, 12–14 yosh, o'smir sportchilar, mashg'ulot jarayoni, sport mahorati.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье научно-методически проанализированы вопросы совершенствования технической подготовки дзюдоистов в возрасте 12–14 лет. В ходе исследования учитывались анатомо-физиологические и психологические особенности подростков, обоснованы эффективные методы и средства развития технической подготовки. Было выявлено, что поэтапное обучение техническим элементам, повторяющиеся упражнения, парные действия, а также использование современных педагогических подходов положительно влияют на повышение технического мастерства спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовка, 12–14 лет, юные спортсмены, учебно-тренировочный процесс, спортивное.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF 12–14-YEAR-OLD JUDO ATHLETES

Abstract. This article provides a scientific and methodological analysis of the issues related to improving the technical training of 12–14-year-old judo athletes. During the study, the anatomical, physiological, and psychological characteristics of adolescent athletes were taken into account, and effective methods and tools for developing technical skills were justified. It was found that step-by-step teaching of technical elements, repetitive exercises, paired activities, and the use of modern pedagogical approaches positively affect the improvement of athletes' technical mastery.

Keywords: judo, technical training, 12–14 years old, adolescent athletes, training process, sports skills.

Kirish: Bugungi kunda sportchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirish, ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Dzyudo sport turida texnik tayyorgarlik sportchining musobaqaviy faoliyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, u jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda rivojlanadi. 12–14 yosh davri dzyudochilarning sport mahoratini shakllantirishda muhim bosqich sanaladi. Ushbu yoshda harakat koordinatsiyasi, tezkorlik va texnik harakatlarni idrok etish qobiliyati faol rivojlanadi.

Shu sababli texnik tayyorgarlikni to'g'ri rejalashtirish va yoshga mos metodlardan foydalanish kelajakdagi yuqori sport natijalari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Tadqiqot maqsadi – 12–14 yoshli dzyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan samarali usul va vositalarni ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

- 1.12–14 yoshli dzyudochilarning yoshga xos xususiyatlarini tahlil qilish;
- 2.texnik tayyorgarlikning mazmuni va tarkibiy qismlarini aniqlash;
- 3.texnik tayyorgarlikni oshirishda qo'llaniladigan metodlarni asoslash;
- 4.mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1.Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish- Dzyudo sportchilarning harakatlarni to'g'ri, tez va aniq bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan murakkab jarayon. Ilmiy adabiyotlarda (Kuznetsov, 2018; Petrov, 2020) dzyudochilarning texnik tayyorgarligi ularning yosh xususiyatlari, anatomik va fiziologik imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liqligi ta'kidlanadi.

12–14 yoshdagi o'smir sportchilar psixologik va fiziologik jihatdan sezgir davrda bo'ladi, shuning uchun mashg'ulotlar mazmuni va metodikasi ularning yoshiga mos bo'lishi shart (Ivanov, 2019). Shu yoshda muvozanat, tezkorlik, elastiklik, kuch va chidamlilik elementlari texnik tayyorgarlik bilan birga rivojlantiriladi.

2.Pedagogik kuzatish – bu sportchilarni mashg'ulot jarayonida tizimli va metodik tarzda kuzatish orqali ularning texnik, jismoniy va psixologik ko'nikmalarini aniqlash va baholash usuli hisoblanadi (Ivanov, 2019). Dzyudo bo'yicha 12–14 yoshdagi o'smirlar uchun pedagogik kuzatish texnik tayyorgarlikning samaradorligini baholash va individual rivojlanish strategiyasini aniqlashda muhim vositadir.

Pedagogik kuzatishning asosiy maqsadlari quyidagilar:

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning texnik harakatlarini to'g'ri bajarishini aniqlash.

Har bir sportchining individual xususiyatlari va texnik darajasini baholash.

Mashg'ulot metodlarini va texnik mashqlarni optimallashtirish.

O'smirlarning motivatsiyasi va psixologik holatini kuzatish.

3.Mashg'ulot jarayonini tahlil qilish- bu sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli va maqsadli faoliyatdir (Ivanov, 2019). 12–14 yoshdagi dzyudochilar uchun mashg'ulot jarayoni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etilishi muhimdir.

Mashg'ulot jarayonini tahlil qilishning asosiy vazifalari:

- Har bir mashg'ulotning maqsad va vazifalarini aniqlash.
- Mashg'ulotning strukturasi va davomiyligini baholash.
- Sportchilarning texnik harakatlarini to'g'ri bajarishini kuzatish va baholash.
- Mashg'ulot metodlari va vositalarining samaradorligini aniqlash.

Ilmiy adabiyotlar (Petrov, 2020; Sidorov, 2021) mashg'ulot jarayonini quyidagi asosiy qismlarga bo'lishni tavsiya qiladi:

Tayyorlov qismi:

- Mushaklarni isitish, suyak va bo'g'imlarni tayyorlash.
- Muvozanat, tezkorlik va elastiklikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism:

- Texnik elementlarni o'rgatish va takrorlash (tashlash, ushlash, yiqitish).

- Juftlikda bajariladigan harakatlar va sparring.
- Murabbiy nazorati ostida texnik xatolarni tuzatish.

Yakuniy qism:

- Mushaklarni choʻzish va tiklash mashqlari.
- Mashgʻulot boʻyicha qisqa tahlil va sportchilarni ragʻbatlantirish.

4. Taqqoslash va umumlashtirish metodlari- bu sportchilarning texnik koʻnikmalarini, jismoniy imkoniyatlarini va mashgʻulot natijalarini oʻzaro solishtirish orqali baholash usulidir (Ivanov, 2019).

12–14 yoshli oʻsmirlar uchun taqqoslashning asosiy vazifalari:

- Turli sportchilar yoki guruhlarining texnik tayyorgarlik darajasini solishtirish.
- Mashgʻulot jarayonida turli metod va mashqlar samaradorligini aniqlash.
- Sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini belgilash.

Asosiy qism: 12–14 yoshli dzyudochilarning yosh xususiyatlari

Mazkur yosh bosqichida sportchilarda organizmning jadal oʻsishi va rivojlanishi kuzatiladi. Mushak-skelet tizimi hali toʻliq shakllanmagan boʻlsa-da, harakatlarni muvofiqlashtirish va murakkab texnik elementlarni oʻzlashtirish qobiliyati yuqori boʻladi. Shu bilan birga, oʻsmirlarning psixologik holati beqarorligi, tez charchashi va diqqatning tez sochilishi mashgʻulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligini ehtiyotkorlik bilan rejalashtirishni talab etadi.

Dzyudochilarning texnik tayyorgarligi mazmuni: Texnik tayyorgarlik dzyudochining asosiy texnik harakatlarni toʻgʻri va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan boʻlib, u quyidagi asosiy yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi:

Tashlash texnikalari (nage-vaza)- dzyudoda eng asosiy va fundamental texnik element hisoblanadi. 12–14 yoshdagi oʻsmirlar uchun tashlash texnikasini oʻrgatish texnik tayyorgarlikning markaziy qismi hisoblanadi (Kuznetsov, 2018). Tashlash texnikasi sportchining kuch, muvozanat, tezlik va koordinatsiyasini bir vaqtning oʻzida rivojlantiradi.

Gilamda kurash texnikasi (ne-vaza)- Gilamdan kurash (ne-waza) — dzyudoning muhim tarkibiy qismi boʻlib, sportchilarga er ustida raqib bilan kurashish, qulflash va yiqitish texnikalarini oʻrgatadi (Kuznetsov, 2018).

12–14 yoshdagi oʻsmirlar uchun gilamdan kurash texnikasini oʻrgatish texnik tayyorgarlikni mukammallashtirish, chidamlilikni oshirish va koordinatsiyani rivojlantirish imkonini beradi.

Muvozanatdan chiqarish (kuzushi) usullari- dzyudoda raqibni nazorat ostida va xavfsiz tarzda yiqitishga imkon beruvchi asosiy texnik usullardan biridir (Kuznetsov, 2018).

12–14 yoshdagi oʻsmirlar uchun muvozanatni buzish texnik tayyorgarlikning markaziy elementi boʻlib, ular uchun kuch, tezkorlik va koordinatsiyani bir vaqtning oʻzida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Himoya va qarshi hujum texnikalari- bu dzyudoda raqibning tashlash, supurish yoki gilamdagi harakatlariga qarshi oʻzini himoya qilish va balansni saqlash usullarini oʻrgatadigan texnik elementlardir (Kuznetsov, 2018).

Qarshi hujum texnikalari — bu raqibning hujum harakatini oʻz foydasiga aylantirish va darhol javob tashlash usullari hisoblanadi.

Texnik kombinatsiyalar- dzyudoda turli texnik elementlarni ketma-ket va uzviy tarzda birlashtirib qoʻllash usuli hisoblanadi (Kuznetsov, 2018).

12–14 yoshdagi oʻsmirlar uchun texnik kombinatsiyalarni oʻrgatish:

Sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va koordinatsiya qobiliyatini rivojlantiradi. Turli tashlash, supurish va gilamdagi texnikalarni uyg'unlashtirish imkonini beradi. Mashg'ulotlarni yanada qiziqarli va samarali qiladi. Texnik elementlarni o'rgatishda ularni ketma-ketlik asosida, oddiydan murakkabga tamoyili bo'yicha tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish metodlari: 12–14 yoshli dzyudochilarning texnik mahoratini oshirishda quyidagi metodlar yuqori samaradorlikka ega:

Bosqichli o'rgatish metodi – texnik harakatlarni alohida fazalarga ajratib o'rgatish;

Takroriy mashqlar metodi – texnik elementlarni avtomatlashtirishga xizmat qiladi;

Juftlikda mashq qilish metodi – real kurash sharoitiga yaqinlashishni ta'minlaydi;

O'yin va musobaqaviy metodlar – sportchilarning qiziqishi va motivatsiyasini oshiradi;

Video tahlil va teskari aloqa metodi – texnik xatolarni aniqlash va bartaraf etish imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etish: 12–14 yoshli dzyudochilar uchun mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marotaba, 60–90 daqiqa davomida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Mashg'ulot strukturasida texnik tayyorgarlikka 40–50 %, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka 30–35 %, qolgan vaqt tiklanish va o'yin mashqlariga ajratilishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, 12–14 yoshli dzyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi.

Yoshga xos anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda tanlangan metod va vositalar texnik harakatlarning samarali o'zlashtirilishiga, sportchilarning texnik mahorati va musobaqaviy natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2017.
3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: Astrel, 2016.
4. Shiyan V.M. Yunosh sportchilarning tayyorgarligi nazariyasi. – Toshkent, 2018.
5. Bogdanov A.A. Dzyudo: texnika i taktika. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014.
6. Kashkarov V.A. Podgotovka yunyx dzjudistov. – Moskva, 2016.
7. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.
8. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin, 2015.
9. IJF. Judo Coaching Guidelines. – International Judo Federation, 2020.
10. Karimov S.X. Yosh sportchilar tayyorgarligini tashkil etish asoslari. – Toshkent, 2019.