

DZYUDO KURASHI YORDAMIDA O'QUVCHI QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH VA SALOMATLIGINI MUSTAXKAMLASH

Salayev Islombek Mansurbek o'g'li

Urganch davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi,

Xaitbayeva Dilafruz Erkin qizi

Urganch shahar 16 - son maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini tashkil qilish, inson sog'lig'ini mustahkamlash, uning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, ish qobiliyatini oshirish hamda millat genofondini shakllantirish jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishni taqozo etadi.


Mustaqillikning ilk kunlaridanoq davlatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratildi, aholi salomatligini ta'minlash, jismoniy va intellektual jihatdan barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli vosita sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasiga olib chiqildi. Jumladan, ushbu sohani izchillik bilan rivojlantirishga qaratilgan Qonun, Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari jismoniy tarbiya va sportni turli yosh hamda qatlarga mansub aholi, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanishiga asos bo'ldi.

XX asr oxiriga kelib jahon sportida maqsadlari, vazifalari va samaradorlik omillari jihatdan bir-biri bilan farq qiluvchi uchta ommaviy, olimpiya va professional turlari shakllanadi. Dzyudo yakkakurashning eng ommaviy va keng tarqalgan turi bo'lib, jahonning 180 mamlakatida 8 mln.dan oshiq odam ushbu sport turi bilan shug'ullanadi.

Ishning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda kurashning turli ko'rinishlarini ommalashtirish bo'yicha ko'plab ishlar olib borilmoqda, aholining turli qatlamlarida ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayollar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

Muammoni o'rganilganlik darajasi: Sharq yakkakurashining eng ommalashgan turlaridan hisoblanishi dzyudoning zamonaviy rivojlanish g'oyalari trenirovka va musobaqa yuklamalarining tobora o'sib borayotgan hajmi va intensivligi bilan xarakterlanadi (G.N.Arzyutov, 1997y; V.L.Volkov, 2000y; V.YA.gello, 2002y; V.F.Boyko, G.V.Danko, 2004 y). Sportchi qizlarni tayyorlashda maxsus trenirovka yuklamalarining ayol organizmiga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi (V.V.Ageev, 1999y; A.V.Kondrateva, 2003 y; M.G.Tkachuk, E.A.Oleynik, A.A.Dyusenova, 2003 y).





Ayollar uchun noan'anaviy bo'lgan sport turlari: dzyudo, sambo, boks, futbol, og'ir atletika, ya'ni faqat erkaklar sporti sanalgan turlar ayollar o'rtasida keng tarqalmoqda. Kurashning turli ko'rinishlari ayollar o'rtasida ommalashmoqda, dzyudo bilan shug'ullanuvchilar soni ushbu vaqt davomida 3 martaga ko'paydi. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi 12205 kishining 2978 tasini ayollar tashkil etadi. Qizlarning noan'anaviy sport turlari bilan shug'ullanishga intilishlari ayol organizmining shu paytgacha noma'lum bo'lgan imkoniyatlarini ilmiy o'rganish uchun yangi yo'nalishlarni yaratdi. Dzyudo bilan shug'ullanish sportchi qizlar organizmini garmonik rivojlantiradi, ularni faol mehnat va jamoat faoliyatiga tayyorlaydi.

Tadqiqotning maksadi: Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish jarayonida sog'lomlashtirish va qizlar organizmida yo'katilgan resurslarni tiklash.

Tadqiqot ob'ekti. Dzyudochi qizlari bilan o'tkazilgan trenirovka mashg'ulotlari jarayonida dzyudochi qizlar faoliyati.

Tadqiqot predmeti. Dzyudochi qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun qollanilgan metod va vositalar.

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi. O'quvchi qizlarlarining tayyorgarligini tizimlararo va guruxlararo ko'rsatgichlari aniqlandi, sog'lomlashtirishga yo'naltilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va tajribada asoslanganligi. Olib borilgan tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan to'g'ri foydalanish va dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish sog'ligini mustaxkamlash va yoqatgan energiyani tiklashga yordam bera olgandagina bu usul yangilik bo'lib xisoblanadi.

Tadqiqot ishining nazariy ahamiyati. Dzyudochi qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy mashqlardan samarali foydalanish uslublarini o'rganish va trenirovka mashg'ulotlarida kurashning maxsus mashqlarini ko'proq qo'llash sog'lomlashtirishga yo'naltirish yo'qatilgan resurslarni to'plashga qaratilgan vositalar nazariy ahamiyatga ega.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyati. Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini trenirovka jarayoniga tiklovchi kompleks kiritib takomillashtirish metodikasi ishlab chiqilgan va uning trenirovka faoliyati uchun samarasi asoslab berilgan. Ishda tiklovchi vositalarni umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va o'tish davrlarining turli haftalik mikrotsikllarida charchash va qayta tiklash jarayonlari dinamikasi asosida o'tkazish va ulardan foydalanish uchun optimal davrlar ilmiy asoslangan. Dzyudochi qizlar organizmini sog'lom rivojlantirishda jismoniy mashqlarining ta'sirini o'rganish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yordam



beradigan mashqlardan mustaqil foydalanish qoidalari. Jismoniy tarbiya va sport shaxsni har tomonlama kamol toptirishning, mehnat va ijtimoiy faoliyatga tayyorlash va sog'lomlashtiruvchi vositalar sifatida qo'llanilgani amaliy asos hisoblandi. Dzyudochi qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi mashqlardan samarali foydalanish va qizlarning sog'ligini mustaxkamlashdan iborat.

Sportning organizmga ta'sirini o'rganish, trenirovka rejimi va metodikasining asoslanishi bo'yicha ko'pchilik tadqiqotlar erkak sportchilarda o'tkazilgan, ularning natijalari mexanik ravishda ayollar trenirovkasiga o'tkazilgan, bu esa har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi. Bugungi kunda sportchi qizlarning dzyudoda tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar deyarli yo'q. Kurashning boshqa turlaridagi tezlik-kuch sifatlarni rivojlantirishning mavjud metodikalari esa ayollar dzyudosida qo'llanilishi har doim ham to'g'ri kelavermaydi va u kontingentga moslashtirilishi, konkretlashtirilishi lozim, chunki ayollar organizmi erkaklar organizmiga nisbatan farqli xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli trenirovka jarayonini boshqacha tashkil etishni talab qiladi. Shuning uchun ushbu xususiyatlarga samarali ta'sir ko'rsatishning vosita va usullarini ishlab chiqish zamonaviy ayollar dzyudosi uchun o'ta dolzarb masala hisoblanadi. Bundan tashqari, katta sportda ayollar organizmining ekstremal jismoniy yuklama ostida moslashuvchanlik reaksiyasining shakllanishi qonuniyatlari zo'riqish holatini keltirib chiqarishi mumkin va funktsional imkoniyatlarni hisobga olish, shuningdek qayta tiklash choralarini samarali tashkil etish va o'tkazishni talab qiladi. Mana shular ushbu ilmiy tadqiqotlar yo'nalishini belgilab berdi.

Sport tayyorgarlik tendensiyalari, zamonaviy tizim xususiyatlari, (intensiv tayyorgarlik, muvafakkiyatga erishish kobiliyati markerlari genetikasini xisobga olish) yollar tayyorgarligiga ta'sir utkazmay kuymaydi. Ayollarning rekord darajasi erkaklarnikiga karaganda aytarli darajada oshib, usib bormokda, biroq ayollar sportining amaliy asoslanishi sport amaliyoti buyicha xozircha orkada kolmokda. Kupchilik tadqiqotlarda sportning organizmga, rejimning asoslanishiga, tayyorgarlik metodikasiga ta'siri kupincha erkak sportchilarga nisbatan olib borilgan. Buning natijalari esa ayrim vaziyatlarda ayollar tayyorgarligida utkazilib borilgan. bugungi kunda sportchi qizlarning kuchli tez tayyorgarligini amalga oshirish va rivojlantirish buyicha dzyu-dochi qizlarga nisbatan xech kandy metodik kursatmalar amaliy jixatdan mavjud emas. Kuchli va tezkor siflatlar, kurashning boshka turlari buyicha mavjud metodik kursatmalar xam ayollar dzyu-dosi uchun unchalik natija bermaydi va shuning uchun xam kantingent kullay oladigan, moslashadigan maxsus tadqiqotlar kerak buladi, chunki ayollar organizmi baribar erkaklarnikiga karaganda



boshkachadir. Shu sababli ayollar dzyu-dosi uchun ularning sifatiga ta'sir utkazadigan metodlar va vositalar ishlab chikish dolzarb vazifalardandir. Yukorida kayd etilgan tadqiqotning dolzarbligini tasdiklay oladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Айрапетянц Л.Р., А.Ю. Багдасаров К вопросу об эффективности соревновательной деятельности в дзюдо //Фан - спортга, 2008., №2, стр. 33-36
2. Алексанянц Г.Д.,Покровский В.М., Куценко И.И. Интегративная оценка регуляторно-адаптивных возможностей женского организма в спортивной медицине //Теория и практ. физ.култ. №7 2009 стр. 7-10.
3. Алексанянц Г.Д. Использование феномена сердечно-дыхательного синхронизма для оценки регуляторно-адаптивных возможностей организма юных спортсменов Теория и практика физической культуры.-2004, -№8.-25-39с.
4. Андрущишин И.Ф., Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М. Анализ технико-тактической подготовки дзюдоисток Теория и методика физической культуры, 2006 - №1. – стр. 188 -192.
5. Арзютов Г.Н. Драгоманова М.П. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Киев: НПУ имени, 1999. - 410 с.
6. Багдасаров А. Ю. Деятельностная структура соревновательного поединка дзюдоистов Фан - спортга, 2007., №3, стр. 15-17
7. Балсевич В.К. Онтокинезиология человека М. «Теория и практика физической культуры» 2000 – 275 с .
8. Байбеков И.М., Касымов А.Х., Козлов В.И., Мусева Е.Ш., Самойлов Н.Г. – Морфологические основы низкоинтенсивной лазеротерапии. Ташкент, Издательство имени Ибн Сины, 1991 г., с. 206.
9. Бойко В.Ф., Данко Г.В. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов. - К.: УГУФВС, 1997. - 50 с.
10. Бойко В.Ф., Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

