DZYUDO MASHG‘ULOTLARI ORQALI O‘RTA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING UMUMJISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH

Elnazarov Sunatulla Xamra o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
sunatullaelnazarov@gmail.com
Ergashev Davronbek Urazali o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
davrone633@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada dzyudo mashg‘ulotlari orqali o‘rta maktab yoshidagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning nazariy jihatlari ochib berilgan. Mavzu bo‘yicha asosiy tushunchalar keltirilgan, dzyudo mashg‘ulotlari orqali maktab o‘quvchilarining umumjismoniy tayyorgarligini oshirish usullari ko‘rib chiqilgan. O‘rta maktab yoshidagi bolalarning umumjismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonida yosh xususiyatlariga urg‘u beriladi.

Kalit so‘zlar: umumjismoniy tayyorgarlik, dzyudo**.**

Pedagogika fanining eng muhim muammolaridan biri o‘sib kelayotgan avlodni har tomonlama tarbiyalash va rivojlantirish muammolaridir. Tarbiya tizimida bolalarning jismoniy rivojlanishi katta rol o‘ynaydi. Har yili tobora ko‘proq odamlar jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilinmoqda, bu ularning hayotining ajralmas qismiga aylanmoqda.

Insonning jismoniy sifatlari, shuningdek, harakat ko‘nikmalarining rivojlanish darajasini tavsiflovchi jarayon umumiy jismoniy tayyorgarlik deb ataladi. U inson organizmining salomatligi va rivojlanishini har tomonlama tavsiflashni ta’minlaydigan jihatlarning butun majmuasini yaratishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlik deganda "inson hayot faoliyatini ta’minlash uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadigan jismoniy fazilatlarni tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon" tushuniladi.

"Jismoniy tayyorgarlik" tushunchasidan jismoniy tarbiyaning mehnat, harbiy, sport va boshqa faoliyatga nisbatan amaliy yo‘nalishini ta’kidlash zarur bo‘lganda foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik farqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat professional sportchilarning, balki hech bo‘lmaganda bir marta sport bilan shug‘ullangan yoki hech bo‘lmaganda jismoniy tarbiya darsida qatnashgan barcha sportchilarning butun sport faoliyati

asoslanadigan bazisdir. Sog‘liqni mustahkamlashdan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning jangovar vazifalar va harbiy xizmat bilan bog‘liq talablarni bajarishga jismoniy tayyorgarligini ta’minlash maqsadida ularni tayyorlash va jismoniy takomillashtirishning asosiy turi hisoblanadi.

Umumjismoniy tayyorgarlik "barcha jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) uyg‘unlikda rivojlantirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish tizimidir."

Umumiy jismoniy tayyorgarlik funksional imkoniyatlarni, umumiy ish qobiliyatini oshirishni ta’minlaydi, maxsus tayyorgarlik va tanlangan faoliyat yoki sport sohasida yuqori natijalarga erishish uchun asos (baza) hisoblanadi.

Sport bilan shug‘ullanuvchilarning yaxshi rivojlangan umumiy jismoniy tayyorgarligi raqibga nisbatan ustunlik beradi, tanlangan sport turida maksimal yuklamalarni yengilroq va sifatliroq o‘tkazishga imkon beradi, shuningdek, jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Kundalik hayotda umumjismoniy tayyorgarlik inson salomatligi, uning go‘zalligi, ruhiy va hissiy barqarorligi, mustahkam immuniteti va muvaffaqiyatli mehnat faoliyatining garovidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi inson organizmining funksional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1) shug‘ullanuvchining sog‘lig‘ini mustahkamlash va saqlash;
2) gavda tuzilishini takomillashtirish;
3) garmonik jismoniy rivojlanish;
4) organizm funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini saqlab turish;
5) ko‘p yillar davomida yuqori darajadagi mehnat qobiliyatini saqlab qolish;
6) barcha asosiy jismoniy sifatlarni - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish;
7) faoliyatning aniq turlari - mehnat, harbiy, maishiy va boshqalarga maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun bazaviy asos yaratish.

Umumjismoniy tayyorgarlik trenirovka samarasini tayyorgarlik mashqlaridan tanlangan sport turida musobaqa harakatlariga ko‘chirish qonuniyatlariga muvofiq qurilishi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning asosiy, bazaviy turi bo‘lib, jismoniy tarbiya tizimining umumiy tayyorgarlik yo‘nalishini amalga oshiradi. Uning mazmuni, vositalari, usullari va mashg‘ulotlarni tashkil etish shakllari kundalik hayotda, sportda va boshqa faoliyat turlarida odamlarning har qanday faoliyati uchun keng jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishga qaratilgan.

O‘rta maktab yoshidagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonida kerakli natijaga erishish imkonini beradigan eng samarali usul va vositalarni topish muhimdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish vositalari jismoniy mashqlar (yugurish, suzish, sport va harakatli o‘yinlar, chang‘i sporti, velopoyga, og‘irliklar bilan mashqlar va boshqalar), tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy mukammallikka erishish - salomatlik darajasi va jismoniy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishi bog‘liq. Ko‘rsatilgan umumjismoniy tayyorgarlik vositalarini batafsilroq ko‘rib chiqamiz.

1. Jismoniy mashqlar - asosiy jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan harakat amallarini nazarda tutuvchi umumjismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositasi [4].

Jismoniy tarbiya uslubiyotida umumjismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan jismoniy mashqlarning turli tasniflari ajratiladi. Eng keng tarqalganlaridan biri ularning alohida jismoniy sifatlarni shakllantirishga ustuvor yo‘naltirilganligi belgisi bo‘yicha tasniflashdir:

- maksimal kuchlanish quvvati bilan tavsiflanadigan tezkor-kuch mashqlari (masalan, qisqa masofaga yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.);
- chidamlilikka doir siklik xarakterdagi mashqlar (masalan, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, chang‘i poygalari, suzish va h.k.);
- harakatlarning yuqori koordinatsiyasini talab qiladigan mashqlar (masalan, akrobatik va gimnastika mashqlari, suvga sakrash, konkida figurali uchish va boshqalar);
- harakat faoliyatining o‘zgaruvchan rejimlari, vaziyatlar va harakat shakllarining uzluksiz o‘zgarishi sharoitida jismoniy sifatlar va harakat ko‘nikmalarining kompleks namoyon bo‘lishini talab qiladigan mashqlar (masalan, sport o‘yinlari, kurash, boks, qilichbozlik) [2].

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish jarayonida tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan ikki yo‘nalishda foydalaniladi:

- jismoniy mashqlarning ta’sirini kuchaytiruvchi yondosh sharoitlar sifatida (ochiq havoda, tog‘ iqlimi sharoitida mashg‘ulotlar);
- maxsus dozalangan muolajalarni tashkil etishda (chiniqish seanslari, havo, quyosh va suv vannalari).

Jismoniy mashqlar chiniqishning tabiiy omillari bilan birgalikda organizmning tashqi muhitning bir qator noqulay ta’sirlariga umumiy chidamliligini oshirishga yordam beradi

3. Umumjismoniy tayyorgarlikni oshirish jarayonida gigiyena qoidalariga rioya qilish jismoniy mashqlarning ijobiy samarasini kuchaytiradi. Gigiyena talablari yuklamalar va dam olish rejimi, ovqatlanish va mashg‘ulotlarning tashqi sharoitlari (tozalik, yorug‘lik, mashg‘ulot joylarini shamollatish) o‘tkaziladigan jismoniy mashqlarning samaradorligiga hissa qo‘shadi [5].

Umumjismoniy tayyorgarlikni oshirish jarayonida quyidagi usullardan foydalaniladi:

- reglamentlashtirilgan mashq usuli;
- o‘yin usuli;
- musobaqa usuli;
- og‘zaki va hissiy usullar [2].

Reglamentlashtirilgan mashq usuli quyidagilarni nazarda tutadi:

- qat’iy belgilangan harakat dasturi;
- imkon qadar yuklamani aniq me’yorlash va mashqlar davomida uning dinamikasini boshqarish, dam olish oraliqlarining o‘rni va davomiyligini aniq me’yorlash;
- shug‘ullanuvchilarning harakatlarini boshqarishni osonlashtiradigan tashqi sharoitlarni yaratish yoki ulardan foydalanish [3].

O‘yin usuli har qanday jismoniy mashqlar asosida qo‘llanilishi mumkin va har qanday o‘yinlar - futbol, voleybol va boshqalar bilan bog‘liq bo‘lishi shart emas.

O‘yin usulining o‘ziga xos xususiyatlariga, xususan, o‘yinni "syujetli" tashkil etish kiradi: faoliyat ma’lum bir maqsadga erishishni nazarda tutuvchi g‘oya bilan tashkil etiladi. O‘yin usuli murakkablashtirilgan yoki yengillashtirilgan sharoitlarda harakat faoliyatini kompleks takomillashtirish, chaqqonlik, mo‘ljal olish tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

Musobaqa usuli nisbatan elementar shakllarda ham, mustaqil ko‘rinishda ham nazorat-sinov yoki rasmiy sport musobaqalari sifatida qo‘llaniladi. Musobaqa usulining asosiy belgisi tartibli bellashuv sharoitida shug‘ullanuvchilar kuchini birinchilik yoki yuqori natija uchun taqqoslashdir.

Og‘zaki va sensor usullar so‘z va hissiy ma’lumotlardan keng foydalanishni nazarda tutadi. So‘z orqali kerakli bilimlarni yetkazish, idrokni faollashtirish va chuqurlashtirish, vazifa qo‘yish va o‘quvchilarning unga munosabatini shakllantirish, vazifani bajarish jarayonini boshqarish, natijalarni tahlil qilish va baholash, jismoniy mashqlarni bajarishda shug‘ullanuvchilarning xatti-harakatlarini tuzatish mumkin [2].

Dzyudo mashg‘ulotlari orqali o‘rta maktab yoshidagi bolalar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati shubha tug‘dirmaydi, chunki texnik-taktik mahorat darajasining keyingi o‘sishi uning umumiy jismoniy tayyorgarligining yuqori salohiyatiga asoslanadi. Yu.I. Grishin, V.S. Daxnovskiy, A.D. Yegizaryan, V.D. Shestakov va boshqalarning ko‘rsatishicha, maktab o‘quvchilarining umumjismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kurash vositalarining o‘zi hisobiga, ya’ni tayyorgarlik jarayonida katta miqdordagi xilma-xil mashg‘ulot vazifalarini qo‘llash hisobiga amalga oshiriladi.

Umumjismoniy tayyorgarlikni oshirish bo‘yicha ishlarni tashkil etish trener yoki pedagoglar bilan ishlaydigan bolalarning yosh xususiyatlarini albatta hisobga olishni talab qiladi. Bu jismoniy tarbiya va sport faoliyatida maksimal natijaga erishish uchun zarur, shuningdek, o‘smir organizmining xususiyatlarini bilish orqali noqulay vaziyatlardan qochish mumkin.

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turining xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar va yakkakurash rejimlari o‘ziga xos xususiyatlarga ega:

- bajariladigan harakatlarning yo‘nalishi va tuzilishini doimiy ravishda o‘zgartiradigan o‘zgaruvchan ish quvvati;
- qarama-qarshi kurash vaziyatlarining o‘zgaruvchanligi vaqt tanqisligi bilan birgalikda tayyorgarlikning turli tomonlari - tezlik-kuch va tezlik chidamliligi, egiluvchanlik, statik zo‘riqishlarning namoyon bo‘lishini talab qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlashdan boshlash kerak.

Bunda tayyorgarlikning ham individual, ham guruhiy parametrlari hisobga olinadi. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari aniqlanganda umumiy va individual vazifalar qo‘yiladi, vosita va usullar tanlanadi.

Dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi:

- kompleks testlash usullari bilan aniqlanadi;
- olingan natijalar tayyorgarlikni korreksiyalash, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, qobiliyatli dzyudochilarni saralash (bunda ularning antropometrik xususiyatlari va shaxsiy sifatlarini hisobga olish) uchun asos bo‘ladi;
- natijalar dzyudochilar tayyorgarligini individuallashtirishga ta’sir qiladi va ma’lum bir sportchining ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikka tayyorligini ko‘rsatadi;
- dzyudochilarning tayyorgarlik natijalari va o‘rtacha ko‘rsatkichlarni taqqoslash shug‘ullanuvchilarning mustaqil tayyorgarlik faoliyatini faollashtirish, ularning intizomliligini oshirish imkonini beradi [1].

Shunday qilib, dzyudo mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlarini ko‘rib chiqib, dzyudo mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga imkon beradi, degan xulosaga keldik.

ADABIYOTLAR:

1. Vorobev, N.N. Sredstva i metodы trenirovki yunыx dzyudoistov na nachalnom etape podgotovki / N.N. Vorobev, A.P. Vyatkin. - Matn: bevosita // Jismoniy tarbiya va sport. - 2021. - No 6. - B. 406-410;
2. Yeregina, S.V. Dzyudo: Metodicheskiye rekomendatsii po fizicheskoy kulture dlya doshkolnikov (s nachalnыmi formami uprajneniy dzyudo) / pod red. S. V. Yeregina. - M.: Sovetskiy sport, 2016. - 368 b. - Matn: bevosita
3. Zebzeev, V.V. Metodika fizicheskoy podgotovki dzyudoistov na etape nachalnoy podgotovki / V.V. Zebzeev, A.M. Lukina, A.P, Kozireva. - Tekst: neposredstvennыy // Instrumentы i mexanizmы ustoychivogo razvitiya. - 2022. - No 1. - B. 54-60;
4. Klimenko, A.A. Osvoyeniye prostranstva deyatelnosti yunыmi dzyudoistami pri postroyenii prostranstvenno-smislovoy modeli texniko-takticheskoy podgotovki v dzyudo (rezultatы formiruyuщego eksperimenta) / A.A. Klimenko. - Tekst: neposredstvennыy // Vestnik Adigeyskogo gosudarstvennogo universiteta. - 2013. - No 2. - S. 110-118.