



## YOSH DZYU-DOCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7854453>

**Sharipov Allabergan Komilovich**

*UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti*

*Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi dotsenti*

**Qosimova Zohida Davron qizi**

*UrDU Magistratura bo'limi talabasi.*

**Annototsiya.** An'anaviy jismoniy tarbiya tizimida joriy etilgan dars jarayoni etarlicha mukammal emas, ya'ni o'quvchi organizmning harakat talablarini to'laligicha qoplamaydi. Ushbu bo'shliqning o'rnini to'ldirish uchun esa sensitiv (qulay) bosqichlardan samarali tarzda foydalanish organizmning ko'p sonli imkoniyatlarini to'lig'icha amalga oshirish va aniq bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatini yaratadi. Shu sababli kichik maktab yoshidagi bolalarning sensitiv davrida jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asosida o'quv jarayonini takomillashtirish muammosining hal etilishi bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

**Kalit so'lar.** Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, koordinatsion qobilyatlar, texnika, taktika.

**Аннотация.** Учебный процесс, внедренный в традиционную систему физического воспитания, недостаточно совершенен, то есть студент не в полной мере покрывает двигательные потребности организма. Чтобы компенсировать этот пробел, эффективное использование сенситивных (комфортных) площадок создает возможность в полной мере реализовать многочисленные возможности организма и развить определенные физические качества. Поэтому решение проблемы совершенствования учебного процесса на основе развития физической подготовленности на занятиях по физической культуре в сензитивном периоде детей младшего школьного возраста считается актуальным на сегодняшний день.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, физическое развитие, физические качества, координационные способности, техника, тактика.

**Annotation.** The teaching process introduced in the traditional system of physical education is not perfect enough, that is, the student does not fully cover the movement requirements of the organism. To compensate for this gap, effective use of sensitive (comfortable) stages creates an opportunity to fully realize the many possibilities of the organism and develop specific physical qualities. Therefore, solving the problem of improving the educational process based on the development of physical fitness in physical education classes during the sensitive period of children of junior school age is considered urgent today.



**Key words.** Physical training, physical development, physical qualities, coordination skills, technique, tactics.

**KIRISH.** Dzyudo - bu harakatlarning katta o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadigan murakkab koordinatsion, asiklik, tezlik-kuchli jang san'ati turlariga kiradi. Shu munosabat bilan, mashg'ulot jarayonining dastlabki bosqichlarida, ishtirokchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berish kerak, buning natijasida sportchi keyinchalik turli harakatlarni muvofiqlashtirish va tartibga solish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu unga musobaqa faoliyatida qo'yilgan vosita vazifasiga muvofiq yuqori ko'rsatkichlarni egallashni ta'minlaydi. Sport sohasidagi ko'plab mashhur olimlar (L.S. Dvorkina, L.P. Matveeva, A.A. Gujalovskiy, L.D. Nazarenko, V.N. Platonova va boshqalar) mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarlikning turli jismoniy sifatlarni, jumladan, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy tamoyillari, usullari va vositalari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Shu bilan birga, asarlarini nazariy tahlil qilish jarayonida S.D. Boychenko, R.M. Gorodnicheva, A.V. Eganova, V.M. Igumenova, I.D. Svishcheva, J. Rachek va boshqalar jang san'ati nazariyasi va amaliyotida yuqori malakali sportchilar va o'smirlarning jismoniy sifatlari va muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirishning ilmiy asoslangan usullari ishlab chiqilganligi, jismoniy tayyorgarlik va muvofiqlashtirish muammosi aniqlangan. Bolalar va o'smirlar sportida ko'pincha raqobat faolligining hozirgi tendentsiyalari, xususan, dzyudodagi tendentsiyalari to'liq hisobga olinmaydi. Bu muammo yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonini tashkil etishda alohida ahamiyat kasb etadi, chunki aynan 7-9 yosh davri insonning jismoniy faoliyatida amalga oshiriladigan muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng sezgir hisoblanadi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda batafsilroq o'rganish va ilmiy asoslashni talab qiladigan eng muhim masalalardan biri dzyudo bilan shug'ullanadigan bolalarning sport-sog'lomlashtirish bosqichida koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun o'quv jarayonida qo'llaniladigan texnologiyalar bo'lib, u yosh sportchilarning psixologik xususiyatlari, shuningdek, jismoniy sifatlari rivojlanishining sezgir davrlari va yoshini hisobga olishi kerak.

**RIVOJLANISH JARAYONINI MODELLASH BOLALARDA MUVOFIQ QO'LLANILISHI, SPORT VA DZYUDO BO'YICHA ISHLASH.**

Hozirgi bosqichda "pedagogik texnologiya" atamasi tadqiqotchilar va olimlar orasida bir nechta pozitsiyalarda ko'rib chiqiladi:

- olimlarning fikricha B.T. Lixacheva, S.A. Smirnova, pedagogik texnologiyalar;
- ta'lim jarayonida qo'llaniladigan ishlanmalar, asboblari, vositalari, o'quv jihozlari.

"Pedagogik texnologiya" olimlar orasida V.P. Bospalko, V.M. Monaxova, M.A. Choshanova, kommunikativ jarayon va vosita sifatida qaraladi:

o'quv jarayonidagi qo'yilgan vazifalarni bajarish, o'rganishni yaxshilash uchun tahlil, komplekslilikni o'z ichiga oladi.



Mualliflarning taqdim etilgan pozitsiyasida V.M. Klarina, G.L. Selevko bir vaqtning o'zida pedagogik texnologiyaning bir nechta qadriyatlarini ko'rib chiqishga keng yondashuvni ochib berdilar. Pedagogik texnologiya - yaratish, qo'llash va tizimli usul ta'lim shakllarini optimallashtirishni o'z oldiga vazifa qilib qo'ygan texnik va kadrlar resurslarini va ularning o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda bilimlarni o'qitish va o'zlashtirishning butun jarayonini aniqlash. Pedagogik texnologiya uyushgan harakatlar tizimidir. U pedagogik faoliyatning ketma-ketligi va mantiqiylikini, amalga oshirilishini aks ettiradi. Bu rejalashtirilgan natijalarni kafolatlaydi va shuning uchun har doim harakat bosqichlari bilan ifodalanadi, ularning har biri o'z maqsadiga ega. Birinchi bosqich har doim diagnostik bo'lishi muhim, bu an'anaviy o'qitish usullaridan o'ziga xos xususiyatga ega. Pedagogik texnologiya mazmuni uchta asosiy qismdan iborat: kontseptual asos; protsessual xarakteristikalar (ishlab chiqilgan texnologiyaning o'ziga xos xususiyatlari); texnologiyani amalga oshirishni ta'minlash vositalari. G.K. Selevkoning ta'kidlashicha, "pedagogik texnologiyalar" tushunchasi o'quv amaliyotida uch darajada qo'llaniladi:

1. Umumpedagogik (umumiy didaktik) daraja ta'limning ma'lum darajasidagi ta'lim jarayonini tavsiflaydi.
2. Xususiy metodologik (predmetli) daraja - bu usullar majmui va ta'lim va tarbiya mazmunini bir doirada amalga oshirish vositalari
3. Lokal (modulli) daraja - ta'lim jarayonining alohida qismlari, alohida didaktik va tarbiyaviy vazifalar texnologiyasi.

Ta'lim nazariyasida modul deganda bo'lajak mutaxassisning ma'lum kasbiy bilimlari yoki ko'nikmalarini shakllantirish uchun yetarli bo'lgan ma'lumot yoki harakatning ma'lum "dozasi" tushuniladi. P.A. Jucevicene, zamonaviy tadqiqotchi, o'quv-uslubiy qo'llanmada ko'rsatilgan, qo'yilgan didaktik maqsadlarga erishishni ta'minlaydigan o'quv materialining mantiqiy to'ldirilgan birliklari bo'lgan ma'lumotlar blokini modul sifatida tavsiflaydi. Pedagogik texnologiyani qurish va rivojlantirishda V.I.Zagvyazinskiy, I.V. Manzhely, tadqiqotchining panoramaga mos kelishi muhim yondashuv tadqiqotning kutilgan natijalarini va maqsad sari harakatning umumiy yo'nalishini taqdim etdi.

Protseduralar - ilg'or va innovatsion tajribani prognozlash, modellashtirish, loyihalash, tajriba o'tkazish, tahlil qilish va umumlashtirish, foydali yangiliklarni mavjud o'quv jarayonlari va sport mashg'ulotlari tizimlariga integratsiya qilish.

Zamonaviy pedagogikadagi "modulli texnologiya" (modulli ta'lim) tushunchasi o'quv modullarini uyushgan o'quv jarayoni sifatida amalga oshirishni ochib beradi, unda ma'lumotlar qismlarga (modullarga), nisbatan to'liq mustaqil bo'linmalarga bo'linadi, bu erda bir nechta modullar yig'indisida; berilgan mavzu yoki barcha ilmiy fanlarning mazmuni. Har qanday texnologiya ilmiy kontseptsiyaga asoslangan bo'lishi, yaxlitligi, samarali va bir xil turdagi boshqa ta'lim muassasalarida takrorlanishi kerak. Biz tomonidan ishlab chiqilgan muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish texnologiyasi o'quv jarayonining alohida qismlari (modullari) texnologiyasi bo'lib,



uchinchi (mahalliy) darajaga tegishli. Sport va dam olish bosqichida dzyudo bilan shug'ullanadigan 7-9 yoshli bolalarda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish modulli texnologiyasini ishlab chiqish uchun asos bo'ldi:

- 7-9 yoshli bolalarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish jarayonini o'rgatishga qaratilgan o'quv va uslubiy adabiyotlarni, ilmiy tadqiqotlar natijalarini o'rganish;
- tadqiqotimizning dastlabki natijalarini tahlil qilish;
- jalb qilinganlar kontingenti - 7-9 yoshli o'g'il bolalar;
- dzyudo mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish asosida sifat jihatidan yaxshilash, ilgari foydalanilmagan yangi usullarni joriy etish zarurati. Modulli texnologiyani ishlab chiqishda insonning jismoniy yuklarga moslashish nazariyasi jismoniy tarbiya uchun muhim nazariy shart sifatida qabul qilinadi, ya'ni adaptiv o'zgarishlar muntazam takrorlanadigan tashqi ta'sirlar ta'sirida sodir bo'ladigan kumūlatif moslashuv xususiyatlari.

Ma'lumki, bir xil mashqlarning tonna takrorlanishi, ma'lumki, mashg'ulot effektini beradigan mashg'ulot effekti faqat ma'lum vaqt davom etadi, shundan so'ng osilgan effektlar faol stimulyator bo'lishni to'xtatadi, mashg'ulot qiymati yo'qoladi va organizmning yanada jadal rivojlanishiga olib keladi. Kumūlatif moslashish jarayonida tananing moslashtirilgan tizimlari sifat jihatidan yangi holatga o'tadi, ya'ni tana progressiv o'sadi, va rivojlanadi. Shuning uchun, insonning jismoniy yuklarga moslashish jarayonining xususiyatlaridan kelib chiqib, ma'lum effektlarni aniq tanlash mumkin: ketma-ket yuklar, yaxlit harakatning maxsus muvofiqlashtirilgan takrorlanuvchi elementlari, takrorlanish chastotasi, davomiyligi va sonini aniqlaydi, ongli ravishda yangi belgilarni shakllantiradi. Yuqorida aytilganlar yosh dzyudochilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun modulli texnologiyani yaratish uchun asosdir. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun modulli texnologiyaning tuzilishi maqsad, kontseptual asos, mazmun, protsessual va baholash-ishlab chiqarish komponentlarini o'z ichiga oladi. Maqsad usullarni, harakatlarni tanlashni belgilaydi, nazorat qilish, harakatlar natijalarini tekshirish va ularni bashorat qilingan natija bilan taqqoslash vositasidir. Maqsad motivatsiya bilan chambarchas bog'liqdir, chunki uni qabul qilish, uning ahamiyatini anglash tinglovchining o'quv faoliyati uchun motivatsiyani shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Kontseptual asos bolalarning motor funktsiyasini shakllantirishning bir xil emasligi tamoyillarini ilmiy asoslashda, yosh dzyudochilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish ketma-ketligida, shuningdek, mashg'ulot jarayonini tashkil etishning uslubiy shartlarida yotadi. Sportning, xususan, dzyudoning orientatsiya talablarini qondirishga qaratilgan. Tarkib komponenti muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun modullarni o'z ichiga oladi: javob (eshitish va vizual reaksiyalar), muvozanat, kosmosda orientatsiya, harakat parametrlarini farqlash, ritmik qobiliyat, harakatni muvofiqlashtirish. Maxsus tashkil etilgan pedagogik ta'sirning murakkab dinamik jarayoni sifatida, o'quv dasturiga va yosh dzyudochilar o'rtasida muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish maqsadiga muvofiq, mashg'ulot



har bir individual rivojlanish modulini amalga oshirishning kirish, ishlab chiqish va yakuniy bosqichlari bilan to'ldiriladi. CS ning maxsus qismida isinish, shuningdek, muvofiqlashtirish murakkabligi va yukning intensivligini oshirish, bir-birini to'ldirish va rivojlanayotgan ta'sirlarning uzluksizligini ta'minlash orqali.

Protsessual komponent - bu o'quv faoliyatining maxsus tashkil etilgan jarayoni bo'lib, u o'qitishning guruh shakllariga, birgalikdagi faoliyatga yo'naltirishni talab qiladi, rejalashtirish, loyihalash, tashkil etishni belgilaydi.

Rejalashtirish - modulli texnologiyadan foydalanish yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonining suv qismida amalga oshiriladi va 78 ta darsga mo'ljallangan.

Qurilish - darsning suv qismida maxsus isinish joriy etildi, unda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish 13 dars davomida uch bosqichda amalga oshiriladi. Moslashuvchan o'zgarishlar bilan bog'liq holda, o'qitish jarayonida tinglovchilar ikki davrni - o'tish va statsionar davrni boshdan kechiradilar. Birinchisida jismoniy yuklamalarga, intensivlik va hajmga moslashish, organizm tomonidan yangi sharoitlarni ishlab chiqish jarayoni amalga oshiriladi. Ikkinchi davrda barcha tizimlarning barqaror holati boshlanadi, bu erda yukning intensivligini, bajariladigan mashqlarning xarakterini va ketma-ketligini bosqichma-bosqich o'zgartirish kerak bo'ladi, shu asosda biz kirish va rivojlanish bosqichlarini aniqladik.

Ajratilgan sinflar soni moslashish davrlarining kombinatsiyasi bilan bog'liq. Mashg'ulot jarayonining siklligini tashkil etuvchi ta'sirlar (o'tish va statsionar) tsikldan tsiklga jismoniy faoliyat parametrlarining zaruriy o'zgarishi uchun biologik asosdir. Shunga ko'ra, har bir modulda muvofiqlashtirishning rivojlanishi mikrotsikllarda bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: kirish bosqichida - har biri 15-20 daqiqadan iborat 3 seansdan iborat orqaga tortuvchi mikrotsikl, rivojlanish bosqichida - 20-dan iborat 9 seansdan iborat asosiy mikrotsikl. Har biri 25 daqiqa, yakuniy bosqichda - olingan natijalarni baholash 1 dars 90 daqiqa. Modulli texnologiya bosqichlarini amalga oshirish uchun ajratilgan vaqt tomonidan belgilanadi. Darsning davomiyligi 90 minut bo'lsa, tinglovchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va modulli texnologiyani joriy etish jarayonida qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda 20-25 daqiqa umumiy isinish beriladi. isitish uchun berilgan vaqtga rioya qilish: min - 15 daqiqa, maksimal - 25 daqiqa. Tashkilotda o'quv jarayonini qurish uchun tashkiliy-uslubiy shart-sharoitlar, shu jumladan mashg'ulot vaqtidan oqilona foydalanish mavjud. Biz uzluksiz oqim ishining sxema bo'yicha mashq qilish usulidan foydalandik, mashqlar birgalikda, birin-ketin, kichik dam olish oralig'i bilan bajariladi va aylananing bir necha takrorlanishidan iborat:

Kirish bosqichida har bir stantsiyadagi mashqlar va ular orasidagi o'tish vaqtdan qat'iy nazar, erkin sur'atda amalga oshiriladi, ular kompleksda va davralar o'rtasida (2-3 aylana) bajarilish vaqtida tanaffuslarsiz amalga oshiriladi. - 3 seriya), Rivojlanish bosqichida (3-4 doira -3 seriya), printsip bo'yicha har bir seriyadan keyin dam oling: doiralarni o'tkazish vaqti = dam olish vaqti.

Tashkiliy shartlar quyidagilar edi:



- mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyni tayyorlash va muvofiqligini tekshirish (dzyudo zali, tatami);

- CS ishlab chiqish modulini isitishning maxsus qismiga kiritish hisobiga dars vaqtidan foydalanishni ratsionalizatsiya qilish;

- muvofiqlashtirishning rivojlanish darajasini aniqlash uchun test topshiriqlari.

Modulli texnologiyani amalga oshirishning muhim sharti - bu ishtirokchilarning motor faolligini rag'batlantiradigan turli xil texnikalar majmuasi. Ular bir qator shartlar va omillar bilan belgilanadi: yoshi va jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi; psixo-emotsional holat; o'qituvchining kasbiy malakasi darajasi. Xuddi shu omillar muvofiqlashtirish mashg'ulotlarini muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanishni aniqlashga sezilarli ta'sir ko'rsatadi; sharoitlarni tashkil etish, pedagogik ta'sirning o'ziga xos usullari va usullarini qo'llash (3-rasm).

Maqsad: dumaloq mashq qilish usuli yordamida yosh dzyudochilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish.

3-rasm - Sport va dam olish bosqichida dzyudo bilan shug'ullanadigan 7-9 yoshli bolalarning muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun modulli texnologiya

O'quv jarayonini boshqarish murabbiy va stajyor o'rtasidagi maqsadga muvofiq munosabatlarni o'z ichiga oladi, bu esa adekvat muhitni yaratadi.

O'rganish, muloqot qilish, hissiy va rivojlanish uchun muhit psixologik va ishbilarmonlik munosabatlari, qadriyat yo'nalishlari shakllanadi, dzyudo mashg'ulotlariga qiziqish va motivatsiya ortadi.

Baholash-natija komponenti taklif etilayotgan texnologiyaning samaradorligini belgilaydi, o'rganilayotgan qobiliyatlarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga oladigan tegishli mezonlar va ko'rsatkichlarni tanlash bilan bog'liq bo'lib, o'zaro ta'sirda muvofiqlashtirishning rivojlanish darajasini aniqlashning yaxlit tizimidir. sport-sog'lomlashtirish bosqichida dzyudo bilan shug'ullanadigan bolalarning qobiliyatlari, shuningdek, jismoniy tayyorgarligi, salomatligi, dzyudoga bo'lgan motivatsiyasi va qiziqishi, yosh sportchilarning qadriyat yo'nalishidagi turli tendentsiyalarning namoyon bo'lishi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishning modulli texnologiyasi barcha taqdim etilgan komponentlarni ta'lim, ta'lim jarayonining yaxlit ko'rinishi, uning alohida elementlarining oqilona korrelyatsiyasi, muvofiqlashtirish qobiliyatlari mazmunini, ularning turlarini o'rganishga tizimli yondashuv asosida birlashtiradi. namoyon bo'lishi; usullarini ishlab chiqish va ularni ishlab chiqish. O'quv jarayonining amaliy faoliyatida undan foydalanishning maqsadga muvofiqligi pedagogik tajriba jarayonida tekshirildi. Modulli texnologiya asosida o'quv jarayoni mazmunini ishlab chiqish texnologiyaning har bir tarkibiy qismining o'rni va rolini ularning yaxlit o'zaro ta'sirida yaxlit tasavvur yaratish imkonini beradi; sinf tarkibidagi vaqt sozlamalarini yanada samarali boshqarish. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishning modulli texnologiyasi yosh dzyudochilarni tayyorlash tizimidagi mavjud g'oyalar doirasini kengaytirishga imkon beradi, darsni noan'anaviy mashqlar shakllari bilan to'ldiradi, bundan tashqari, u dzyudo bo'yicha mavjud bilimlarni



ko'paytirishga yordam beradi. shug'ullanuvchilar o'rtasida jismoniy madaniyatning inson hayotidagi ahamiyati, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun sportchi va murabbiy o'rtasidagi ijodiy hamkorlik zarurligini ko'rsatish.

Shunday qilib, ishlab chiqilgan modulli texnologiya pedagogik hisoblanadi.

Uning muvaffaqiyatini belgilovchi turli omillar ta'sirini hisobga olgan holda faoliyatni samarali boshqarish va o'quvchilarga ta'sir o'tkazish imkonini beruvchi murabbiy-o'qituvchining asboblari to'plami. Mashg'ulot jarayonida o'zaro ta'sirga motivatsion e'tibor, tinglovchilarning faolligi va o'zini o'zi boshqarishini ta'minlaydi, murabbiy va tinglovchilar birgalikda ishlaydigan mashg'ulot maydonining yaxlit ko'rinishini beradi, tinglovchilar o'rtasidagi hissiy va psixologik munosabatlar, qadriyat yo'nalishlari shakllanadi, ularning potentsial imkoniyatlari. Biz tomonidan ishlab chiqilgan modulli texnologiya 6 (olti) moduldan iborat bo'lib, ularning har biri ma'lum bir muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan: javob (eshitish va vizual reaksiyalar), muvozanat, kosmosda orientatsiya, harakat parametrlarini farqlash, ritmik qobiliyat, harakatlarni muvofiqlashtirish. Har bir modul bitta modulli blokni o'z ichiga oladi, bu isitishning maxsus qismida aylanma mashg'ulot paytida bajariladigan maxsus tanlangan mashqlar to'plamiga mos keladi. Bitta modulni amalga oshirish 13 ta darsdan iborat bo'lib, ulardan biri yakuniy bosqichda diagnostika va erishilgan natijalarni baholashga bag'ishlangan (4-rasm).

Kirish bosqichida bolalar 3 ta dars davomida vazifalarni to'g'ri bajarish va stansiyalar bo'ylab harakatlanishni o'rgandilar. Yukning intensivligi ma'lum bir yurak urish tezligiga (min.115 - maks. 135 zarba / min) 15-20 daqiqa davomida 2-3 daqiqali dam olish bilan belgilanadi.

Rivojlanish bosqichi bir xil mashqlardan iborat edi, lekin yukning tarkibiy qismlari, tabiati, vazifalar ketma-ketligi o'zgarishi bilan 9 ta dars uchun. Yukning intensivligi yurak tezligini oshirdi (min. 140 -maks. 170 zarba / min) o'zgaruvchan dam olish bilan 2-3 daqiqa. Sinov orqali birinchi darsda va yakuniy bosqichda CS ning rivojlanishi nazorat qilindi.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarining rivojlanishi g'ayrioddiy sharoitlarda sodir bo'ldi, doimiy ravishda murakkablashib, vosita harakatlarini avtomatizm darajasiga olib keldi. 4 ta stantsiyadan iborat har bir modul yurish, yugurish va umumiy rivojlanish mashqlari to'plamini o'z ichiga olgan isinishning umumiy qismidan so'ng amalga oshirildi. Stansiyalardagi mashqlar bajarilgandan so'ng, darsning asosiy qismi davom etdi, uning mazmuni ikkala guruh uchun (EG va CG) bir xil bo'lib, sport maktabi o'quv dasturi talablariga javob berdi. Darsning asosiy qismiga ajratilgan vaqtning kamayishi, isitishning maxsus qismida modulli texnologiyadan foydalanish tufayli, ahamiyatsiz. Keyinchalik amalga oshirish tufayli intensivlik oshadi. Rivojlanish bosqichidagi mashqlar to'plami, bu umumiy samaradorlikni pasaytirmaydi. Chunki modul bo'limining diqqat markazida nafaqat yangi motor harakatlarini tayyorlash va rivojlantirish, balki ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga ham ta'sir qiladi. Ishning intensivligi ko'p jihatdan mashg'ulot mashqlarining sportchining



tanasi ta'sirining kattaligi va yo'nalishini belgilaydi. Ishning intensivligini o'zgartirish orqali ma'lum energiya yetkazib beruvchilarni imtiyozli safarbar etishga hissa qo'shish, funktsional tizimlar faoliyatini boshqa darajada faollashtirish va sport anjomlarining asosiy parametrlarini shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatish mumkin.

Dozalash. Sport mashg'ulotlari jarayonida turli xil davomiylidagi mashqlar qo'llaniladi - 3-5 soniyadan 2-3 yoki undan ko'p soatgacha. Ular har bir alohida holatda sportning o'ziga xos xususiyatlari, alohida mashq yoki ularning kompleksi hal qiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy masalasi - amaliyotchiga tavsiya etilgan hajm, tabiat, ketma-ketlik, ritm va uning dam olish va mehnat qobiliyatini tiklash bilan kombinatsiyasidan olingan jismoniy faoliyat samaradorligi.

V.V. Petrovskiy, so'ngra D. Xare bu muammoni tashqi yuk va ichki harakatlar o'rtasidagi qonuniyatlar va munosabatlarni tushunishga qaratilgan sport fanining asosiy vazifasi sifatida ifodaladilar. Sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayoni inson tanasining jismoniy faoliyat bilan bog'liqligi va reaksiyasining muntazamligiga, shu jumladan undan keyin tiklanish parametrlariga va natijada mashg'ulot effektiga asoslanishi kerak.

#### XULOSA.

Dzyudo bo'yicha sportchilarni tayyorlashga bag'ishlangan ilmiy va o'quv-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili shuni ko'rsatdiki, dzyudochilarning raqobatbardosh faoliyati samaradorligining eng muhim omillaridan biri mushaklararo va mushak ichiga muvofiqlashtirishni rivojlantirish, ya'ni "vosita xotirasi" (yodlash va dam olish harakatlari). Dzyudochilar uchun qarama-qarshilikning o'zgaruvchan sharoitlariga qarab o'z faoliyatini tezda qayta tashkil etish, murakkab harakatlarni qo'llash va ilgari o'rganilgan dzyudo usullarini kombinatsiyasini amalga oshirish muhimdir. Biroq, dzyudochilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etish bo'yicha mavjud tadqiqotlarda yosh sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish mavzusi, shu jumladan yosh sportchilarning sport mashg'ulotlarini samarali rivojlantirish uchun sezgir ko'rib chiqish muammosi etarli darajada ochib berilmagan. bu qobiliyatlar.

#### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Akopyan, A. O. Raqobat faoliyatining xususiyatlarini tahlil qilish kabi jang san'atida o'quv jarayonini qurish omili / A. O. Akopyan, A.

A. Novikov, A. Sh. Ramazonov // Raqobat faoliyatini modellashtirish muammolari: ilmiy ishlar to'plami. - M.: VNIIFK, 1985. - S. 33-36.

2. Alyabyshev, A. P. Murakkab texnik sport turlariga yo'naltirish bilan bog'liq holda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini aniqlashning standart dasturi / A. P. Alyabyshev, A. G. Karpeev // Sport zaxiralarini tayyorlashning dastur va uslubiy asoslari: X Butunittifoq ilmiy-amaliy anjumani materiallari. konferensiya. - M., 1985. - S. 156-157.





3. Ananiev, B. G. Tanlangan psixologik asarlar: 2 jildda 1-jild / B. G. Anan-ev. - M.: Pedagogika, 1980. - 230 b.

4. Apanasenko, G. L. Tibbiy valeologiya / G. N. Apanasenko, L. A. Popova. - Rostov n / D .: Feniks, 2000. - 248 p.