

## BOLALARNI DZYUDO MASHQLARI YORDAMIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

**Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich**

*Jismoniy madaniyat fakulteti*

*p.f.n.dots. ilmiy rahbar,*

**Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li**

*Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi*

*matnazarovasadbek424@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada bolalarni dzyudo mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan turli vosita va metodlardan foydalanilgan. Dzyudo inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi. Muhim hayotiy harakat, ko'nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmaiari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.*

**Kalit so'zlar:** *Bolalar va o'smirlar, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, takomillashtirish,*

*salomatligini mustahkamlash, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik tezkorlik, chaqqonlik.*

**Abstract:** *In this article, various tools and methods are used aimed at developing children's physical fitness through judo exercises. Judo serves to comprehensively educate, improve the shape and activity of the human body, physical qualities, strengthen health, prolong life and live actively. Forms important life actions, skills and competencies (including practical and sports skills) and equips with special knowledge.*

**Key words:** *Children and adolescents, physical exercises, physical qualities, improvement,*

*strengthening health, skills and abilities, physical qualities, strength, endurance, flexibility, quickness, agility.*

### KIRISH

Bolalar va o'smirlarni jismonan hamda aqliy barkamol qilib shakllantirishda dzyudoning o'rnini katta. Uning xilma-xil vosita va usullari boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalarini bajarishda yuqori o'rin tutadi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy, aqliy hamda harakat sifatlarini tarbiyalash uchun asos yaratilib, organizmni funksional, jismoniy mashqlar vositasi ta'sirida tashqi muhitga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlari o'stiriladi shuning uchun bu mavzu dolzarbdir.

Dzyudo inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, umrini

uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi. Muhim hayotiy harakat, ko'nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikma)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi(1,2).

Jismoniy mashqlar organizmning asab va turli xil tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, inson salomatligini mustaxkamlash yo'li bilan ruxiyatini, salaxiyatini yuksaltiradi.

**Mavzuning dolzarbligi.** Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi xamda doimiy bajariladigan mashqlar xarakteri va xajmiga bog'liqdir deb ta'kidlashgan. Xozirgi vaqtda sportchilar organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta'sir ko'rsatishi bo'yicha katta ma'lumotlar to'plangan bo'lsada, o'quvchi yoshlar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi yuklamalar berish xollari xam ko'p uchraydi. Shu tufayli trenirovka (ya'ni mashg'ulot) jarayonini to'g'ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalarni dzyudo mashqlari yordamida sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini taminlash vazifalari davlat ahamiyatiga ega bo'lgan vazifalardan biridir. Shu boisdan o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda dzyudo mashg'ulotlarini samarali vosita usullarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Dzyudo mashg'ulotlarini tashkil qilishda samarali uslubiyatini ishlab chiqish, bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi saralash mashqlar uslubiyatini qo'llash, bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirishga funktsional holatini yaxshilashiga imkon yaratadi.

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muxim. Shuning uchun bolalarni jismoniy tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga ushbu olimlar O.V. Gancharova, Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev va boshqalar o'z xissalarini qo'shishgan. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa, eng avvalo, hayot talablari asosida bolalarni jismoniy tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan bog'liq masalalarni to'liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Bolalarni dzyudo mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

**Tadqiqotning obekti.** Tadqiqot Urganch shaxar 24- son maktaning 5 sinf o'quvchilarida olib borilgan dzyudo bo'yicha mashg'ilotlar jarayoni.

**Tadqiqot predmeti.** O'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun qollanilgan dzyudo mashqlari, vosita va usullari.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi.** Mazkur tadqiqot ishda bolalarda dzyudo mashqlari yordamida ularni jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik tezkorlik,

chaqqonlik,) nazariy hamda tajriba yo'li bilan asoslab berildi. Buning uchun quyidagilar aniqlandi:

Bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida ularning jismoniy sifatlari rivojlanishining samaradorligini tajriba asosida ilmiy jihatdan keng va chuqur o'rganish; jismoniy sifatlarni tarbiyalash, ularning samaradorligini oshirish, unga bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositasi deb qarash nazariy va amaliy jihatdan aniqlandi.

**Tadqiqotning nazariy ahamiyati.** Tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida o'quv-tarbiyaviy jarayonda ularni qo'llash, nazariy asoslash usullari ishlab chiqildi. Unda asosiy va muhim o'rinni tajriba-tadqiqot ishlari, tahlillar tashkil etadi, bolalarda pedagogik ta'sirning to'liq, aniq maqsad asosidagi yo'nalishi yaratiladi.

**Tadqiqotning amaliy ahamiyati.** Tadqiqotda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shunga asosan mashg'ulot jaroyonini to'g'ri rejalashtirish ishlari o'rganildi va amalda qo'llanildi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi dzyudo mashqlarini vosita va uslublarni qo'llash orqali natijalar aniqlandi. Tavsiya qilingan jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vosita va uslublarni amalda isbotlandi.

**Tadqiqotning farazi.** O'quvchilarni yosh jixatlarini hisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni sifatli vosita va uslublar orqali asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan birgalikda umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga erishish faraz qilindi.

1.jadval

**O`quv mezonlari**

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar							
		O`g`il bolalar				Qiz bolalar			
		"5"	"4"	"3"	"2"	"5"	"4"	"3"	"2"
1.	Baland turnikda tortilish (marta)	7	5	4	3	-	-	-	-
2.	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko`tarish (marta)	22	20	15	13	20	15	10	8
3.	Arg`amchida 1 daqiqadavomida sakrash (marta)	80	70	60	55	85	80	70	65
4.	Gardishni 1 daqiqa davomida belda aylantirish (marta)	-	-	-	-	70	60	45	35
6.	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	17	12	10	8				
7.	Gimnastik o`rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)					10	6	3	2

8	Past turnikda yotgan xolatdan tortilish(45°)	-	-	-	-	13	10	8	6
---	--	---	---	---	---	----	----	---	---

2-jadval)

**5- sinf o'quvchilarining (tadqiqot) guruhi o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Tadqiqotdan oldin (n =10)**

№	F.I.O.	Baland turnikda tortilish (marta)	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (marta)	Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta)	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)
1	Sabirov A.	3	13	56	8
2	Inoyatov M.	5	14	62	11
3	Erkinov A.	4	16	65	9
4	Karimov N.	2	13	54	12
5	Sultanbekov S.	5	18	50	13
6	Sobirov A.	4	15	45	14
7	Xakimov D.	6	20	65	17
8	Rustamov O.	3	14	60	8
9	Raximov M.	4	17	57	10
10	Ubaydullaev D.	6	18	46	9
O'rtacha ko'rsatkich		4	15.8	56	11.1

3-jadval)

**5- sinf o'quvchilarining (tadqiqot) guruhi o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Tadqiqotdan keyin (n =10)**

№	F.I.O.	Baland turnikda tortilish (marta)	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (marta)	Arg'amchida 1 daqiqadavomida sakrash (marta)	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)
1	Sabirov A.	4	14	58	9
2	Inoyatov M.	6	15	66	13
3	Erkinov A.	5	16	68	11
4	Karimov N.	3	15	59	13
5	Sultanbekov S.	6	18	58	15
6	Sobirov A.	5	16	55	16
7	Xakimov D.	6	21	69	18
8	Rustamov O.	4	16	68	9
9	Raximov M.	5	19	64	12
10	Ubaydullaev D.	6	20	55	11

O'rtacha ko'rsatkich	5	17	62	12.7
----------------------	---	----	----	------

4-jadval)

**5-sinf o'quvchilarining (nazorat) guruhi o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Tadqiqotdan oldin (n =10)**

№	F.I.O.	Baland turnikda tortilish (marta)	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (marta)	Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta)	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)
1	Abdullaev A.	4	12	55	9
2	Ismailov F.	3	13	60	11
3	Zaripov S.	2	15	62	9
4	Haqberdiyev M.	3	12	51	12
5	Saidov S.	4	14	48	13
6	Karimov K.	3	13	43	14
7	Davranov D.	5	18	64	17
8	Rasulov R.	4	15	56	8
9	Tayirov Yu.	2	16	55	10
10	Shamsiddinov J.	4	17	50	10
O'rtacha ko'rsatkich		<b>3.4</b>	<b>14.2</b>	<b>54.4</b>	<b>11.3</b>

5-jadval)

**5-sinf o'quvchilarining (nazorat) guruhi o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Tadqiqotdan keyin (n =10)**

№	F.I.O.	Baland turnikda tortilish (marta)	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (marta)	Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta)	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)
1	Abdullaev A.	4	12	54	10
2	Ismailov F.	4	13	62	12
3	Zaripov S.	3	15	63	10
4	Haqberdiyev M.	3	13	52	12
5	Saidov S.	4	14	50	13
6	Karimov K.	3	15	45	14
7	Davranov D.	5	18	64	17
8	Rasulov R.	4	15	56	8
9	Tayirov Yu.	3	16	56	10
10	Shamsiddinov J.	4	17	56	10
O'rtacha ko'rsatkich		<b>3.6</b>	<b>14.6</b>	<b>55.4</b>	<b>11.5</b>

6- jadval)

**Tajriba va nazorat guruhlarining natijalari farqi**

6- jadval)

**Tajriba va nazorat guruhlarining natijalari farqi**

		Baland turnikda tortilish (marta)	Chalqancha yotgan holda 90° gavgani ko'tarish (marta)	Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta)	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)
<b>Nazorat guruhi</b>	Tajribadan oldin	3.4	14.2	54.4	11.3
	Tajribadan keyin	3.6	14.6	55.4	11.5
	Mutloq o'sish	0.2	0.4	1.0	0, 2
<b>Tajriba guruhi</b>	Tajribadan oldin	4	15.8	56	11.1
	Tajribadan keyin	5	17	62	12.7
	Mutloq o'sish	1	1.2	6	1.6

**Tadqiqot natijalari va tavsiyalar**

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarning sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari bo'yicha 5a sinf va 5b sinflarda o'tkazilgan o'quv mezonlari bo'yicha 5 b sinf o'quvchilari faqat nazorat guruhi sifatida qaraldi. Nazorat guruhida baland turnikda tortilish 3.4marta 0.2% chalqancha yotgan holda 90° gavgani ko'tarish 14.6 marta 0.4%, arg'amchida 1 daqiqadavomida sakrash 54 marta 10%, polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish 11 marta 0.1 %.

Tadqiqotdan keyin nazorat guruhida unchalik o'zgarish bo'lmadi.

5a sinv o'quvchilarining tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari sezilarli o'zgargani guvoxi bo'ldik bu o'zgarishlarga sabab gimnastikaning kuch tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalanganlikdan dalolat beradi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

### **Xulosa**

Yosh dzyudochilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish muxim. Shuning uchun bolalarni jismoniy tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda dzyudo maxsus mashqlaridan samarali foydalanildi.

1. O'rta maktab yoshida asosiy dzyudo mashg'ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish xamda bolalarning o'sib kelayotgan organizmini mustaxkamlash davom ettiriladi. Iroda-axloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy xarakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z xarakatlarini makonda, vaqt oralig'ida xamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baxolash ko'nikmasi xosil qilinadi.
2. Bolalar organizmining o'ziga xos yosh xususiyatlarini o'rganishda ularning o'sishi va rivojlanishini inobatga olish orqali mashqlar tanlab olindi va o'rganildi.
3. Bolalarda jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari ishlab chiqildi.
4. Bolalar kuchini rivojlantirishda dzyudo mashqlarini samarali qo'llanildi. Akrobatika mashqlari yordamida kuch va egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlantirish mashqlari o'rganildi va samarasi o'rganildi. Gimnastik snarayadlarda bajariladigan mashqlar yordamida dzyudochilar jismoniy tayyorgarliklari rivojlantirildi.

### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
3. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 7-8 синф.Т. 2004.
4. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 10-11 синф.Т. 2004.
5. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т 2005.
6. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
7. Керимов Ф.А., Юсупов Н., Кураш. Т. 2003.
8. Н.Х. Азизов “Белбоғли туркистон кураши” Тошкент, Ўқитувчи 1998 йил.

- 9.К. Борисов. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г
- 10.Салимов Р.С. Спорт машгулотининг назарий асослари-Тошкент. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти.2005 йил-238 б.
- 11.Дзюдо кураши. А.А.Абсатаров. А.А.Истомин.Тошкент Иқтисод-Молия 1993 йил.
- 1.www. tdu. uz
  - 2.www. pedagog. uz
  - 3.www. ziyonet. uz
  - 4.www. edu. uz
  - 5.tdu intranet. Uz