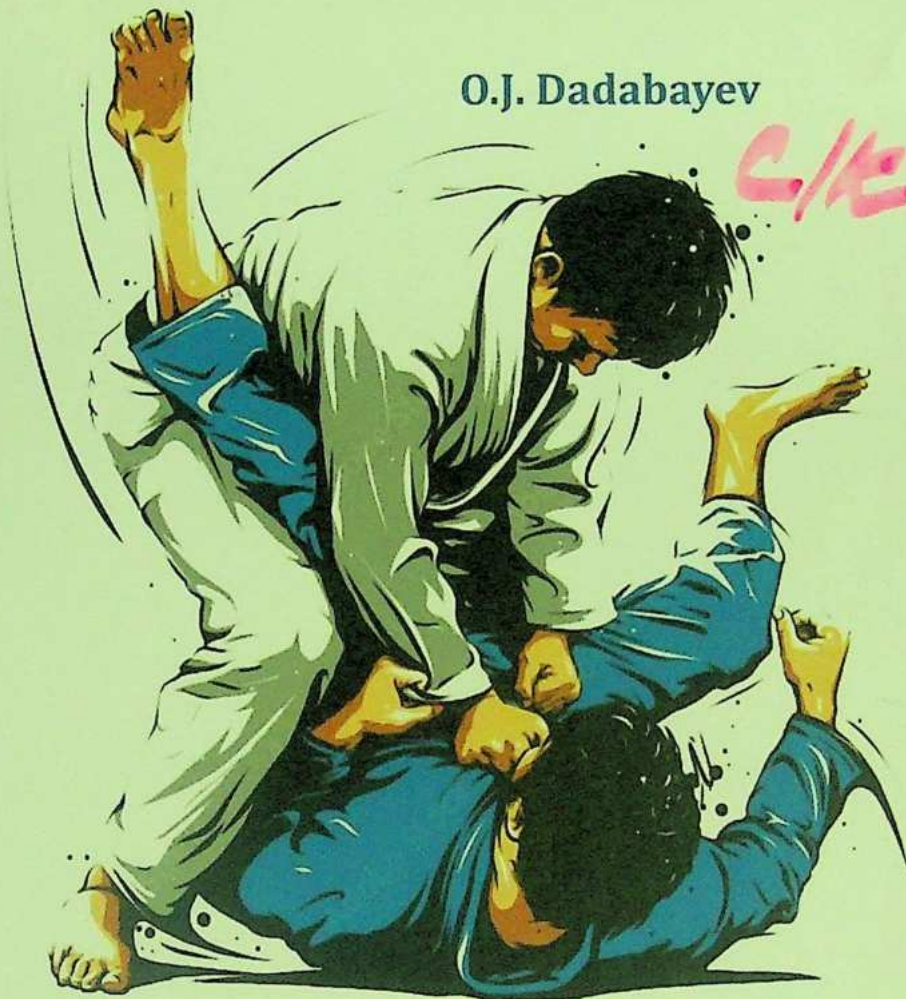


O.J. Dadabayev

C/1E



# OCHILARNING

KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI  
ILMIY-USLUBIY VA  
PEDAGOGIK ASOSLARI

D  
Z  
Y  
U  
D

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA  
VA SPORT UNIVERSITETI**

**O.J. Dadabayev**

**DZYUDUCHILARNING KO'P YILLIK  
TAYYORGARLIGINI ILMIY-USLUBIY VA  
PEDAGOGIK ASOSLARI**

*O'quv qo'llanma*

**TOSHKENT**

**MAKON SAVDO PRINT-2024**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI  
AXBOROT RESURS MARKAZI**

№ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



UO'K: 796.83:(075)

KBK: 75.Я.2.

**Muallif:**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport" kafedrası mudiri, pedagogika fanlari doktori, docent. O.J. Dadabayev*

**Taqrizchilar:**

**A.R. Ruziyev** - Birlashgan jahon kurashi vitse-prezidenti, pedagogika fanlari doktori, professor

**F.A. Kerimov** - O'zDJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori

*O.J. Dadabayev. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini ilmiy-uslubiy va pedagogik asoslari [Matn] / o'quv qo'llanma. T: - "MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 236 bet*

Mazkur o'quv qo'llanma 61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) o'quv reja va o'quv dasturi assosida tayyorlangan bo'lib hozirgi zamon talablariga muvofiq xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining dzyudo ixtisosligida tahsil oluvchi talabalar, Olimpiya va Paralimpiya sportchilarini tayyorlash markazlari tarbiyalanuvchilari, oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga mo'ljallangan. O'quv qo'llanmada dzyudoning asosiy falsafasi, sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkil qilish, dzyudochilarning musobaqa faoliyatini boshqarishning pedagogic asoslari va tehnologiyasi ochib berilgan. Mazkur o'quv qo'llanmada taqdim etilgan materiallar sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, sportchilarni kompleks boshqarish bo'yicha trenerlar va shug'ullanuvchilar uchun o'z bilimlarini oshirishga xizmat qiladi.

ISBN: 978-9910-728-47-1

© O.J. Dadabayev, 2024

© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

\*\*\*

Данное учебное пособие подготовлено на основе учебной программы 61010300 - Спортивная деятельность (виды деятельности) и учебного плана, учитывающего зарубежный опыт, в соответствии с требованиями настоящего времени, для студентов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта, для воспитанников центра подготовки спортсменов Олимпийских и Паралимпийских резервов, студентов высших учебных заведений и учащихся профессиональных колледжей. Учебное пособие раскрывает основную философию дзюдо, управление многолетней подготовкой спортсменов, организацию тренировок на этапах многолетней подготовки, педагогические основы и технологию управления соревновательной деятельностью дзюдоистов. Материалы, представленные в данном учебном пособии, служит повышению физической и технико-тактической подготовки спортсменов, совершенствованию знаний тренеров и педагогов по комплексному контролю и управлению спортсменами.



This study guide is prepared on the basis of the 61010300 - Sports activity (types of activity) curriculum and curriculum, taking into account foreign experiences in accordance with the requirements of the present time, students studying judo at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Olympic and It is intended for students of Paralympic centers, students of higher education institutions and students of vocational colleges. The training manual reveals the basic philosophy of judo, management of multi-year training of athletes, organization of training in multi-year training stages, pedagogical foundations and technology of managing competition activity of judo players. The materials presented in this training manual serve to increase the physical and technical-tactical preparation of athletes, to improve the knowledge of trainers and practitioners on the complex management of athletes.

## KIRISH

Dzyudo sportning ommaviylashgan turlaridan biri sifatida dunyoda o'z mavqeyiga egadir. Dzyudoning jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchining malakasini oshirishda mashg'ulot yuklamalarining birmuncha qisqarishi sport natijalarining o'sishi borgan sari kamayib ketayotganligi orqali izohlanishi mumkin. Mazkur holatning sabablaridan biri dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari maqsadga muvofiq ravishda tuzilmayotganligi hisoblanadi. Hozirgi vaqtda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatimiz tomonidan aholi salomatligini yaxshilash, ommaviy sportni rivojlantirish, yoshlar ichidan iqtidorli sportchilarni saralash hamda ularni nufuzli musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlash borasida bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqarilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281 sonli qarori, [1], 2022 yil 20 iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son qarori [2], 2022 yil 3 noyabrdagi Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlashda hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-414 qarori shular jumlasidandir.

Jismoniy tarbiya va sport - xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakat har bir fuqarosining jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy - ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda yuksak ma'naviyat



g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli

yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish olib borilayotgan ishlarning asosni tashkil etadi.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlarning maxsus dasturlari ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi, buning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlarining o'tkazilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga keng jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotini muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda. Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar



kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan muammoni hal etish maqsadida mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu masala alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat, ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasbiy-amaliy harakatlarini to'liq egallab olishi katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka zarar etkazadi va mashg'ulotlar samaradorligini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni

tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya o'quv jarayonini oqilona rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq maqsadlarga asoslangan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlari, hozirgi vaqtda sportchilarni tayyorlashning yaxlit tizimi sifatida ko'rib chiqilmagan. Chunonchi, ushbu jarayonning turli-tumanligi va shoshilinch ravishda ishlab chiqilishi, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari yaxlit ilmiy va o'quv intizomi sifatida shakllantirilmagan.

Mazkur holat dzyudo bo'yicha sportchilarni ko'p yillik tayyorgarliklari jarayonini, hamda ko'p yillik jarayonni tashkil etuvchi pedagogik texnologiyalarni takomillashtirishni: (boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, boshlang'ich sport ixtisosligi, o'quv-mashg'ulot, chuqurlashtirilgan mashg'ulot, sport takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlarini) qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi.

Taklif etilayotgan mazkur o'quv qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, yoshlar va talabalar o'rtasida katta qiziqish bilan o'rganiladi. O'quv qo'llanmadan foydalanuvchilar uchun foydali materiallarimiz yordam bersa biz qaysidir ma'noda maqsadga erishgan bo'lamiz.



## **I BOB. DZYUDochILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI BOSHqARISH ASOSLARI**

### **1.1. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tizimli boshqarish texnologiyasi**

Hozirgi kunda juda ko'p sport turlaridagi ko'p yillik tayyorgarlikning muhim ahamiyati musobaqa faoliyatida har tomonlama tayyorgarlikning xususiyatlarini aniqlashdan iboratdir. Olimlar [7,14.25] turli shakldagi tayyorgarliklarning vujudga kelishi bilan bog'liq bo'lgan fiziologik, biokimyoviy, biomexanik va psixologik omillarni aniqlash va ularni takomillashtirish uchun mos bo'lgan vosita va uslublarni saralash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan.

Shuni ham aytib o'tish muhimki, sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari orasida aniq chegara yo'q bo'lib, uning davomiyligi ma'lum jihatdan sportchining o'ziga xos xususiyatlari hamda o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi va tarkibi bilan o'zgarib turadi.

Oxirigi yillarda halqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan joriy etilgan musobaqa qoidalari bo'yicha o'zgarishlar dzyudochilarning texnik usul va taktik harakatlarini faollashtirish hamda natijalarning samarasini oshirish hisobiga bellashuvlarni keskin va murosasiz o'tishini ta'minlash talablari bilan bog'liq bo'lib bormoqda. Jahon dzyudosida raqobatni keskinlashuvi ko'rsatiladigan natijalarning yuqori darajadagi zichligi bilan ta'riflanadi va g'olib bilan mag'lub o'rtasidagi tafovut yuzdan bir soniyalar va ballar bilan belgilanib, bu holat dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarliklaridan boshlab, to sport ustasi darajasiga yetishishgacha bo'lgan tashkiliy va

uslubiy samaradorlikni oshirish yo'llarini qidirish bilan xarakterlanadi.

Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik bosqichlari jarayonini boshqarish va ushbu jarayonni optimallashtirish lozimligi, mazkur sport turiga bo'lgan qiziqishning o'sib borishi, yoshlar o'rtasida uning ommalashib borishi musobaqa va mashg'ulot

yuklamalari hajmining keskin o'sishi bilan bog'liq. Bunda mashg'ulotlar jarayonida yuklamalar xajmini oshirib borish hamda mashg'ulot yuklamalarini takomillashtirish hisobiga sport mahoratini oshirish imkoniyati keskin oshirib boriladi. Jumladan tashqi shart-sharoitlar va aniq maqsadli yo'nalishlar, strategik va taktik vazifalar bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar tufayli sport tayyorgarligining avvalgi davrlardagi tashkillashtirish tizimi orqali vujudga kelgan samaradorlik endi yetarli darajada talabga javob bermaydi. [16, 28, 34].

Bugungi kunda sport taraqqiyoti birinchi navbatda, sport faoliyatining tuzilishi va uni boshqarishga strategik yondashuvni talab etadigan sport tayyorgarligi tizimini rejalashtirish, dasturlash va modellashtirish takomillashib borayotgan tuzilmalarning tashqi ta'siri bilan belgilanadi.

Qator mualliflarning fikrlariga ko'ra sport yutuqlarining maksimal o'sish sur'atini sekinlashishi va ularni doimiy o'sishini ta'minlash uchun ketadigan vaqt hamda vositalarning qo'llanilishi o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni hal etish, birinchi navbatda, mashg'ulot jarayonini boshqarishni qulaylashtirish yo'llari orqali mumkin bo'ladi.

O'z navbatida, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslar – sport tayyorgarligida zamonaviy maqsadlar, vazifalar va yo'nalishlar, musobaqa faoliyatining samaradorligi uchun harakatlanish sifati



va qobiliyati kabi ahamiyatga molik uslublarni takomillashtirish lozim. Shuningdek, dzyudochilarni bazaviy usullarga o'rgatishda yangicha yondashuv sifatida texnikaning biomexanik asoslarini taxlil etishga e'tibor berish lozim. Sportchilar organizmidagi mavjud zahiralardan manba sifatida maksimal foydalanish orqali individual mashg'ulot jarayoni asosida mashg'ulot yuklamalari jarayonini qulaylashtirish usullarini takomillashtirish zarur deb ta'kidlagan.

Shunday qilib, dzyudochilarni tayyorlash sifatini oshirishning dolzarb muammolarini hal qilish sport tayyorgarligining ko'p yillik jarayonini va maqsadli yo'nalishlarini rejalashtirish, tashkillashtirish, nazorat qilishning samarali usullarini topish hamda tizimli amalga oshirishni ta'minlash, ya'ni bu xususda yangi zamonaviy yondashuvlarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib borish bilan belgilanadi.

Sportchilarni tayyorlashning maqsadli tizimini muhim tarkibiy qismi jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi. O'z navbatida, har tomonlama jismoniy sifatlarni namoyon etishni talab etadigan musobaqa faoliyatiga ega bo'lgan sport turlariga kiruvchi dzyudoda, sportchilarning kuch sifatiga tegishli bo'lgan jismoniy tayyorgarliklariga alohida o'rin beriladi. Jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etilishi ma'lum darajada dzyudochilarning yoshiga hamda tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi va sport mahoratini oshiradi.

Sportchilarning har tomonlama integral tayyorgarligini rivojlantirish uchun va buni tizimli boshqarish jarayonini tuzilishi qator nazariy boshqaruvni maqsadli amalga oshirish bilan bog'liq: qo'yilgan maqsad va hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalar, sportchilarning yoshi bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlarni hisobga olish, sport tayyorgarligining turlari, vosita va uslublarini qo'llashda o'zaro bog'liqlik, bajariladigan

ishlarning hajmi va jadalligi, musobaqa bellashuvlarini tashkil etish va uni nazorat qilish usullarini tanlash hamda tizimli amalga oshirish qonuniyatlarini talab etadi.

Binobarin, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish konsepsiyasini yaratish va uni amalga oshirish, umuman dzyudochilarning nazariy jihatdan tayyorgarliklarini rivojlantirishda sezilarli ravishda tashlangan muxim bir qadam bo'lib qoladi va bu turli malaka va darajaga ega bo'lgan dzyudochilarni tayyorlash samaradorligini ma'lum darajada oshishiga xizmat qiladi. Yuqorida aytib o'tilganidek rejalashtirish, tashkillashtirish, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini amalga oshirish, dzyudochilarning ko'p yillik sport mashg'ulotlarini har tomonlama samarali tashkillashtirishning asosiy qonuniyatlarini va shart-sharoitlarini asoslash, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish vazifalarini amalga oshirish sohasidagi tegishli dasturlarni ishlab chiqishning uslubiy va texnik jihatdan ta'minlashning yetakchi omillari va qonuniyatlarini aniqlashning ahamiyatini belgilaydi.

Hozirgi kunda mavjud bo'lgan zamonaviy ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bu qancha masalalar yetarli darajada to'liq ishlab chiqilgan.

Jumladan: Olimpiya siklida yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi (yakkakurashchilar misolida). (R.D. Xalmuxamedov, 2009); futbolchilarning tayyorgarligini boshqarish, o'quv qo'llanma, 2001 (I.A. Koshbaxtiyev); yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar sport maktablari uchun dasturlarni takomillashtirish, 2020 (I.A. Koshbaxtiyev); yosh sportchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasining ilmiy-pedagogik asoslari (S.S. Tajibayev, 2019);



dzyudo kurashi bo'yicha xalqaro toifadagi sportchilarni ko'p yillik tayyorgarliklarini tizimli tashkillashtirish (Ya.K. Koblev, 1990) va boshqalar.

Sport mahoratini oshirishda tayyorgarlikning turli bosqichlarida, dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning musobaqa faoliyati uchun xos bo'lgan yuklamalarni sportchi organizimiga ta'sir etgan xususiyatlarini taqsimlash (L.P. Matveyev, 2005; M.S. Barbaryan, 2017; dzyudochilar tayyorgarligini individuallashtirish (Z.A. Bakiyev, 2009; D.B. Rukavitsyn, 2001; Yu.Ye. Chibichik, 2010; V.G. Oxotin; Yu.G. Martemyanov, Yu.Ye. Chibichik, M.V. Gabov, 2009; dzyudochilarda jismoniy tayyorgarlikning alohida tuzilishi va mazmunining tarkibiy qismlari (maxsus chidamkorlikni rivojlantirish (V.V. Shiyan, 1984; maxsus koordinasion qobiliyatlar (V.V. Ansyperov, 2015); tezkorlik-kuch (V.G. Pashinsev, 2015; S.B. Elipxanov, 2013; Yu.V. Verxoshanskiy, 2013; V.N. Platonov, 2010) va umuman kuch qobiliyatlari (S.B. Elipxanov, 2014; 2015); L.S. Dvorkin, 2003; V.V. Dubineskiy, 2017; kuch va egiluvchanlik sifatleri O.V. Goncharova, 2011; R.S. Salomov, 2015; malakali yosh kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini ilmiy-uslubiy asoslari (A.A. Ruziyev, 1999); dzyudoda sport tayyorgarligi texnologiyasi bo'yicha ADU "Jismoniy madaniyat va dzyudo instituti" uchun o'quv-uslubiy majmua (Ya.K. Koblev, S.B. Elipxanov, 2010); dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini loyihalashtirish texnologiyasi (V.G. Pashinsev, 2001); sport kurashlarining zamonaviy bosqichida yosh kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarliklari tuzilishi va tarkibi (V.A. Vorobyev, 2011); rossiya dzyudosining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarliklari xususiyatlari (Yu.M. Salyaxo, I.V. Tixonova, A.A. Bliznyuk 2017); erkin kurashchilarning ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarliklarining ilmiy-uslubiy asoslari (Yu.A. Shaxmuradov,

1999); kurashchilarning ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarliklari (Yu.A. Shulika 1989); yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarliklari bosqichida mashg'ulot jarayonini tashkil etishda differensial yondashuv (P.V. Kvashuk, 2003); yakkakurashchilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish va tizimli tashkillashtirish (A.D. Suxanov, 2005); dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari jarayonida kuch va tezkorlik-kuch yuklamalari ta'sirini optimallashtirish (V.G. Manolaki, 1993); dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi (I.A. Pismenskiy, Ya.K. Koblev, V.I. Sitnik 1982); differensial yondashuv asosida yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish (M.A. Vershinin, 2014) kabi olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan va taxlil qilingan.

Shuningdek, sport boshqaruvining turli jihatlari sohasida o'ziga xos umumlashtirilgan qator ishlar bajarilgan: A.V. Yeganov tomonidan (1999, 2009, 2018) dzyudochilarning sport mahoratlarini oshirish jarayonida mashg'ulotlarni boshqarish konsepsiyasining asosiy holatlari ta'riflangan, A.G. Levitskiy tomonidan (2003), musobaqa faoliyatida sportchining individual tayyorlik darajasini hisobga olgan holda dzyudochilarni boshqarishdagi o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqilgan, ayollar dzyudosida ko'p yillik kuch tayyorgarligini boshqarish tizimi S.B. Elipxanov (2015) tomonidan o'rganilgan, S.V. Artamonov (2012) tomonidan sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilar yillik mashg'ulotlar siklini tuzish asoslari ishlab chiqilgan, I.V. Verbiskiyy (2012) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi dzyudochilarning musobaqalarda boshlang'ich raqobat tamoyilini amalga oshirish yo'llarini ochib bergan, V.N. Platonov (2013) sport mashg'ulotlarini davriylashtirish tizimini ishlab chiqqan.



Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini samarali boshqarish uchun qat'iy ravishda quyidagi bilimlar tizimi lozim: 1) turli darajadagi tayyorgarlikka va yoshga ega bo'lgan dzyudochilarining ko'p yillik tayyorgarliklarini vosita va uslublarini saralashga sabab bo'lgan omillar haqida; 2) dzyudochilarning bir yillik va ko'p yillik tayyorgarliklarining vosita va uslublarini taqsimlashga nisbatan boshqaruv qarorini qabul qilishga sabab bo'luvchi omillar haqida; 3) turli malakaga ega bo'lgan dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari jarayonini mazmuni sifatida ularni har tomonlama tayyorlash mohiyati bilan bog'liq bo'lgan morfologik xususiyatlari haqida; 4) ko'p yillik tayyorgarlikning mohiyati va yo'nalishini saralash va uni boshqarish boshqarish omili sifatida, turli toifadagi dzyudochilarning bazaviy usullarni bajarishida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning xususiyatlari haqida; 5) sportchilarni har tomonlama tayyorlashning maqsad va vazifalariga nisbatan boshqarish qarorlarini qabul qilish omili sifatida, turli malakadagi dzyudochilarning musobaqa faoliyatini o'ziga xos xususiyatlari haqida; 6) dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik siklida makrosiklning boshqaruv qarorini qabul qilishni belgilab beradigan to'rt yillik siklning turli yillarida malakali dzyudochilarning musobaqa tavqimini o'ziga xosligi haqida.

Mazkur bilimlar tizimi hozirgi vaqtda yaxshi o'rganilmagan bo'lib, bu dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari boshqaruvi konsepsiyasini ishlab chiqish va amaliyotga maqsadli joriy qilish, hamda uni ilmiy asoslashga to'sqinlik qilmoqda. Shunday qilib, dzyudochilarning nazariy va amaliy tayyorgarliklarida, mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishni ta'minlaydigan, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish uchun ishlab chiqilgan va qo'llaniladigan konsepsiyaning ob'yektiv ehtiyoji o'rtasida

qarama-qarshilik shakllandi hamda bunday konsepsiyani ishlab chiqish uchun yetarli ilmiy ishlanmalarning mavjud emasligi aniqlandi.

Tanlangan sport turida sport mahoratini shakllantirishning umumiy qonuniyatlarini hisobga olgan holda, sport faoliyati tuzilishi va sportchilarning tayyorgarligi haqida bilimlarni mujassamlashtirish asosida mashg'ulot jarayonini boshqarish tizimini takomillashtirish sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

F.A. Kerimov, M.N. Umarov [2005] sport mashg'ulotlari sportchilarni tayyorlashning muhim tarkibiy qismi sifatida bayon etar ekan, jismoniy mashqlarni qo'llash asosida maxsus boshqarilayotgan pedagogik jarayon, aniq bir sport turida sportchining yuqori sport natijalariga erishishi uchun yordam beradigan tayyorgarlikning turli jihatlarini takomillashtirish maqsadi sifatida belgilab beradi. Boshqaruvning funksional sohasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat: bashorat qilish (oldindan aytib berish), maqsad qo'ya bilish, modellashtirish, rejalashtirish, reja-dasturlarni amalga oshirish, nazorat, model bilan rejalashtirilgan natijalarni qiyoslash (tahlil qilish), boshqarilayotgan tizim (sportchi) orqali, boshqaradigan tizim (trener)ning to'g'ridan-to'g'ri va qarama-qarshi munosabatlarni mos kelmasligini tahlil qilish.

V.A. Vorobyevning [2006] ta'kidlashicha, mashg'ulot faoliyati sportchilarni tayyorlash tizimining o'ziga xos majmui jihatlaridan farq qiladigan murakkab, ko'p qirrali, pedagogik jarayon hisoblanadi. Mazkur jarayonda trener muhim o'rin tutadi, pedagogning bilim darajasi katta ahamiyat kasb etib, bu bilimlarni tayyorgarlikni boshqarish jarayonida amalga oshirish qobiliyati juda muhimdir. Shu munosabat bilan, muallif trener tayyorgarligida quyidagi jihatlarining ahamiyatini ta'kidlaydi:



professional bilim darajasi, psixologik va tashkilotchilik qobiliyati, fiziologiya sohasidagi bilimlari, mashg'ulot jarayonini tuzish nazariyasi, mashg'ulotga ta'sir etuvchi vosita va usullarning uyg'unligini yuqori professional darajada bilish, bu sohada olib borilayotgan zamonaviy ilmiy tadaqiqot ma'lumotlariga ega bo'lish hamda musobaqalarda ishtirok etish tizimi va tiklanish choralarini oqilona ravishda olib borish.

Mashg'ulot jarayoninni boshqarishning o'zi quyidagi jarayonlar bilan belgilanadi: rejalashtirish, tashkillashtirish, nazorat, korreksiya kiritish, yaxshilash. O'z navbatida, ushbu usullar tahlil qilish, olingan natijalarni umumlashtirish, ma'lumotlarga ishlov berish, xulosalar chiqarish va to'g'ri qaror qabul qilishlardan iborat. Bunday holatda, boshqaruv sub'yekting ijodiy harakati boshqarish qarori hisoblanib, boshqaruv ob'yektida yuzaga kelgan muammolarni bartaraf etishga va ma'lum bir dasturni amalga oshirishga qaratiladi.

Trenerning so'zlariga ko'ra, boshqaruv tartibining muhim jihatlardan biri rejalashtirish hisoblanib, joriy va tezkor rejalashtirish tartiblarning bosqichlari va uni amalga oshirish imkoniyati bo'lgan yo'llarini hisobga olinishi lozim. Muallifning fikriga ko'ra, rejalashtirish istiqbolli dasturlardan, g'oya va takliflardan iborat bo'lib, u amaliyotga tatbiq etilishi lozim. Har qanday dasturni amalga oshirilishi vaqtida va sportchining tayyorgarlik holatlariga qarab mashg'ulot jarayoniga qo'shimcha tuzatishlar kiritish talab etiladi. Muallifning ta'kidlashicha, sportchining organizmi qismlardan iborat tizimni tashkil etadi va shuning uchun ham, organizm haqidagi, uning alohida tizimlari, bo'laklarining ishlashini hamda mashg'ulot jarayoni dinamikasi haqida bilimlarni bilish lozimdir.

I.A. Kovalenkoning [2016] fikriga ko'ra, ma'lumotlar to'plash masalasiga mashg'ulot jarayonini boshqarishning ancha muhim

pallasi sifatida qarash lozim. Olingan ma'lumotlarning ishonchliligi rejalashtirilgan vazifalar bo'yicha qabul qilinadigan qaror mazmuniga bog'liqdir. Mazmunli olib borilgan tahlillar uchun sportchilarning musobaqalar va mashg'ulot yuklamalarini bajarish va sportchining holati to'g'risidagi ma'lumotlar muximdir. Muallifning aytishicha, ularga ega bo'lganda, trener daliliy materiallarga asoslangan holda, dastlabki ma'lumotlarni tahlil qila oladi.

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarishning keng tarqalgan turlaridan biri maqsadli-dasturiy yondashuv hisoblanadi. Shu munosabat bilan S.B. Elipxanov [2015] va A.D. Sidorovlarning [2006] aytishicha, mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishdagi tartiblilikning asosiy talabi predmetning dastlabki tadqiqoti, uning oralig'idagi maqsadlarga erishishning qulay vositalarini ishlab chiqish, maqsaddan chetga chiqqan vaqtda o'zgarishlarning ta'sir jihatlari hisoblanadi. Muallifning ta'kidlashicha, mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish sharoiti "uslubiy prinsiplarga rioya qilish bo'lib, bu sport faoliyatini vositasi, uslubi, tuzilishi va uni mantiqiy tashkillashtirish" hisoblanadi.

Muallifning ta'kidlashicha, mashg'ulot jarayonini boshqarish tartibi to'g'ridan-to'g'ri tahlil natijalari va boshqarish ob'yekti haqidagi ma'lumotlar bazasini qaytadan ishlashni belgilab beradi. A.D. Sidorovning [2006] aniqlik kiritishicha, bunday ma'lumotlar bazasi "tayyorgarlik bosqichi bilan muvofiq ravishda ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi haqidagi ma'lumotlarni to'plash va qayta ishlashni" o'zida mujassam etishi lozim. Shuningdek muallif "ma'lumotlar har tomonlama tekshirilgan ishonchli dalillarga asoslangan bo'lsagina, boshqaruv tartibi muvaffaqiyatli va samarali bo'ladi" deb ta'kidlaydi.



Shu munosabat bilan, zamonaviy kompyuter texnologiyalarini qo'llashning bu boradagi ahamiyati o'sib borib, tadqiqotchilarning fikrlariga ko'ra, "o'rganilayotgan ob'yekt haqidagi to'plangan va ishlov berilgan ma'lumotlarni optimallashtirish jarayoni"ga turtki bo'lmoqda. Nihoyat, muallif shunday xulosaga keladiki, "organizmning funksional tuzilish holatini va uning mashg'ulot dasturi ta'siridagi dinamikasini tavsiflovchi axborot bazasini tuzish bu jarayonning unumli ravishda modellashtirishga yordam beradi" [M.G. Ishmuxametov, 2014].

R.D. Xalmuxamedov [2009]; S.S. Tajibaevlar [2019] sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayonini tartibga solish va dasturlash prinsiplariga asoslangan holda sportchining moslashish, ko'nikma hosil qilish va funksional imkoniyatlari, uning psixologik tayyorligini yaxshilash mumkinligini aniqlaydi. Undan tashqari, mualliflarning fikricha, sportda borgan sari o'sib borayotgan raqobat, haddan tashqari ko'payib borayotgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish lozimligi uchun boshqarish muammolari qiyinlashib boradi.

Yu.A. Shulika, Ya.K. Kobleev va boshqalarning [2006] ko'rsatib berishicha, o'quv-mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun boshqaruvning alohida tartibli uslublarini aniqlash lozim va bu ko'p jihatdan moslashtirilgan, maqsadli-dasturiy xususiyatga ega bo'lib, moslashuvchanlikka va innavasion yo'nalishga ega bo'lishi lozim. Boshqarish imkoniyatlarini amalga oshirish, tahlil vazifasini rivojlantirish va tashqi vaziyatdagi o'zgarishlarni to'g'ri bashorat qilishni inobatga olib, rejalashtirishni takomillashtirish va ko'p yillik tayyorgarlik tizimida oraliq basqichlarini nazorat qilishni ko'zda tutadi.

Yakkakurash muammolari ishlarini boshqarish masalalariga katta e'tibor qaratiladi. Yakkakurash sport tayyorgarliklarini

boshqarishda, sport turlarining boshqa sport turlari bilan tayyorgarliklarini boshqarish xususiyatlarida bir-birlariga o'xshash va farq qiladigan tomonlari mavjud.

A.A. Novikov [2000] kurash turlari bilan shug'ullanuvchilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish masalalarini pedagogika asoslari nuqtai nazaridan sport yakkakurashlarining texnik-taktik mahorat, tashqi hamda ichki omillar bilan umumiy bog'liqligi nuqtai nazaridan ko'rib chiqish masalalariga ilmiy yondashgan. Muallifning fikriga ko'ra, sportchilarni tayyorlash, boshqaruv ta'sirini keng ko'lamdagi, kompleks tarzda qo'llash bilan olib borish lozimligini, ya'ni ijtimoiy sharoitni, musabaqalarning amaldagi qoidalari xususiyatlarini, sportchi tayyorgarlik darajasining o'ziga xosligini va raqibning antropometrik jihatdan jismoniy tayyorgarlik xislatlarini, mashg'ulot bilimlarining yo'nalishini, ta'sir ko'rsatadigan tiklanish choralari qo'llashni, to'g'ri tashkillashtirilgan ovqatlanish tartibini, tarbiyaviy va psixologik boshqarish choralari mohirona qo'llashni hisobga olgan holda olib borishni taqazo etish kerakligini bildiradi.

Dzyudochilarni tayyorlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar orqali yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirilgan alohida usullarning (texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik) o'zaro ta'sirini ifodalashi lozim. Dzyudochilarning bir-biri bilan o'zaro ichki moslashgan sport faoliyatidagi tartib usullarining bog'liqligi hozirgacha yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Tarkibiy funksional uslub yordamida bu muammoni tahlil qilish o'ziga "bashorat qilish, modellashtirish, dasturlash va kompleks nazoratni o'z ichiga olgan, mos bo'lgan ta'sir etish boshquruvini" shakllantirishi mumkin. A.G. Levitskiyning [2003] fikriga ko'ra, sport tayyorgarligiga tizimli yondashuv uch xil



shaklga: tashkillashtirish, boshqarish, axborot olish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq ravishda ko'rib chiqiladi.

Bunday holatlarda tashkillashtirish jihati tayyorgarlikning turli bosqichlarida sportchilar organizmzining holati va funksional tizimining o'zaro bog'liqligini namoyon etadi. Boshqaruv jihati sport mahoratini vujudga kelishi jarayonida holatning o'zgarishi va funksional tizimning o'zaro bog'liqligi bilan tavsiflanadi. Axborot jihati sportchilarning organizmlariga ta'sir etishni belgilab beruvchi va bu ta'sirlarni shoshilinch hamda davomiy ta'sir ostida parametrlarning og'ishi natijasida shakllangan mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, turli xildagi musobaqalardan tashqari omillar haqida tasavvur hosil qiladi.

S.B. Elipxanov, [2015]; A.V. Yeganov, [1989]; Ya.K. Koblev, [1990]; A.G. Levitskiy, [1999]; o'z tadqiqotlarida dzyudochilarni tayyorlash jarayonini boshqarish tizimini ishlab chiqish dolzarb masala ekanligini ta'kidlashib, nazariy va amaliy sport pedagogikasida katta ahamiyatga ega, degan xulosaga keladilar. Dzyudochilarni tayyorlashdagi o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish tartibi, mualliflarning fikriga ko'ra, sportchilarning harakatlanish imkoniyatlaridan maksimal foydalanish usullariga urg'u bergan holda musobaqa bellashuvlarining sifati va natijaviyligini oshirishga yordam beradi.

### 1.2. Dzyudoda sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik siklini tuzishning xususiyatlari

Dzyudoda ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish texnologiyasini shakllantirish uchun har xil kurash turlarining va bevosita dzyudoning oldindan nazariy va amaliy tomonlarini o'rganish lozimligi, shubhasizdir. Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va sportchilarni ko'p yillik tayyorgarliklarining ahamiyatini

tushunish uchun uning nazariyasini ko'rib chiqish hamda ikkinchi tomondan, dzyudo musobaqa faoliyatida harakatlanish tavsiflari bo'yicha yaqinligi uchun) va faqat undan keyingina dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi muammolariga bag'ishlanadi hamda bevosita dzyudoda ko'p yillik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, dzyudo bellashuvida harakatlanish faoliyati tavsifining bir-biriga yaqinligi tufayli tegishli bo'limda bu ikki kurash turining ko'p yillik tayyorgarlik masalalari ko'rib chiqiladi.

Biroq, dastlabki taxlillar sifatida sport kurashi sohasidagi natijalarni ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarni har tomonlama tayyorgarliklari masalasiga tegishli olgan natija va xulosalari, uning aksariyat tadqiqotlari kurashning har xil turlarining bu jarayonini o'ziga xos xususiyatlarini umumlashgan jihatlari hisobladi va shuning uchun, ularni tahlil qilishdan avval mazkur yakkakurashning alohida turlarida ko'p yillik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqish lozim.

Dzyudochilar tayyorgarligini belgilashdagi mualliflarning ahamiyatga molik xulosalardan biri shundan iboratki, yetakchi musobaqa faoliyatini yuqori darajada samaradorligini byelgilab beradigan jihatlardan biri tezkorlik-kuch qobiliyati hisoblanadi deb ta'kidlashidir. Dzyudo bilan shug'ullanuvchilarda musobaqa faoliyati sharoitida bir vaqtning o'zida tezkorlik va kuch jismoniy sifatlarining namoyon bo'lishi yaxshi natijalarga erishishda yetakchi omillardan biridir. Shu bilan birga eng ko'p quch va tezkorlikning paydo bo'lish vaqti o'zining maksimal imkoniyatlarining yarmiga yaqinini tashkil etadi.

Dzyudodagi tezkorlik-kuch tayyorgarligining yo'nalishi aynan jimoniy sifatlarining barchasini rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Undan tashqari, sportchi jismoniy



tayyorgarligining o'ziga xosligini bayon etgan imkoniyatlarni takomillashtirishda tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlantirilishi va unga ko'proq e'tibor berilishi lozimligini aytib o'tgan. Shu bilan birga bir qator mutaxassislarning bu boradagi fikrlarini ma'qullab bu ko'rsatkichlarning o'rtasidagi bog'liqlik nafaqat ijobiy, ba'zida salbiy ko'rinishlarga olib kelishi mumkinligini aytib o'tadi. Shuni doimo yoddan chiqarmaslik kerakki, kuchning maksimal darajada rivojlantirilishi oqibatida tezkorlik sifati tushib ketishiga olib kelishi mumkin. Shunday bo'lsa ham, bu dzyudochilarning tayyorgarliklari jarayonida katta qarshilik bilan olib boriladigan mashg'ulotlar o'tkazishni qo'llab-quvvatlashni istisno qilmaydi va bunda faqat sportchilar tayyorgarligining bir yillik siklini taqsimlashda e'tiborga olinishi mumkin ekanligi aytib o'tilgan. Yaponiyada dzyudochilarni tayyorlash amaliyotiga tegishli fikrlarini aytib o'tadigan bo'lsak, dzyudo bo'yicha yaponiyalik trenerlar trenajyorlardan foydalanmaydilar, balki barcha tezkorlik-kuch bo'yicha mashg'ulotlarni dzyudo tatamisida va raqibning vazniga qarab almashtirib turadilar. Mutaxassis Rossiyaning Adigey Respublikasida joylashgan Maykop dzyudo maktabi trenerlari o'rtasida o'tkazilgan turli vazndagi sparring-raqiblar bilan o'tkazilgan mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarini o'tkazish ahamiyatini maxsus tadqiqot natijalarini havola qilish bilan mustahkamlaydi. Muallifning turli xil tezkorlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni, birinchi navbatda, chidamkorlik qobiliyatlari bilan uyg'unlikda olib borilishi haqidagi fikrlari qiziqarlidir. Masalan, uning fikriga ko'ra, kuch-chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirish vositasi kurashchilarning tezkorlik sifatiga salbiy ta'sir etishi ma'lum vaqtda to'g'ri yo'nalish vositalarini qo'llashni imkon qadar oqilona taqsimlab tenglashtirishi va bunda 8 va 12 hafta mobaynidagi tezkorlik-

kuch tayyorgarligi vositasini qo'llashga ko'proq ahamiyat qaratish kerakligini bildirib o'tgan. dzyudochining har xil tezkorlik-kuch, kuch-chidamkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishda uning o'ziga xos xususiyatlarini baholash hamda ularni tayyorgarlikning umumiy nazariyasi bilan qiyoslash orqali amalga oshirilishi lozim.

### 1.3. Dzyudochilarida ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini nazariy va amaliy boshqarishni ko'rib chiqishga kirishishdan avval javob olinishi lozim bo'lgan birinchi masala – bu, bellashuvlarda harakatlanish faoliyatining samaradorligini aynan qanday tayyorgarlik qobiliyati aniqlab beradi, dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchilarda yaxshi natijaga erishish uchun bir tomonlama tayyorgarlik vositalarining rivojlantirilishi noto'g'ri bo'lar edi. Mashg'ulot va musobaqa bellashuvlarda sportchidan har tomonlama: jismoniy, texnik-taktik, psixologik kabi tayyorgarliklarning barchasini mujassam etuvchi jihatlarning ustunligi muxim ahamiyat kasb etadi. Keng doiradagi mutaxassislarning fikr-mulohazalari taxlillaridan shu tushuncha kelib chiqadiki, dzyudochining kuch-chidamkorlik qobiliyatini takomillashtirish orqali boshqa sifatlarining ham bir maromda olib borilishi va shu tarzda sportchilarda tayyorgarlikni kompleks tarzda shakllanishini talab etadi.

Shubhasiz, kuch qobiliyatini kompleks rivojlantirish jarayoni alohida o'ziga xoslikka ega bo'lganligi sababli, ba'zi jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar boshqa kuch qobiliyati darajasida salbiy ta'sir etishi mumkin.

Biroq, shuni ta'kidlab o'tish joizki, bu sohada kuch qobiliyatini kompleks ravishda rivojlantirishga (va ba'zi boshqa



jismoniy sifatlar va qobiliyatlarga) bag'ishlangan ilmiy ishlar unchalik ko'p emas. Dzyudochilarning kuchni rivojlantirish bo'yicha tayyorgarligining pedagogik va uslubiy jihatlarini asoslashga bag'ishlangan tadqiqotlarini olib brogan olimlarning ta'kidlashicha kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishda maxsus tezkorlik-kuch tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlarini izlashni maqsad qilgadi.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish katta ahamiyatga ega. Yosh dzyudochilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirishning yoshga xos xususiyatlarini aniqlashda yosh dzyudochilarning kuch tayyorgarliklarini uslubiy va pedagogik tomonlarini aniqlash vazifalarini hal etgish kerak. Dzyudoda texnik-taktik harakatlarni o'rgatish uslubining murakkabligi sport yakkakurashlarida texnik-taktik mahoratining pedagogik asoslari sport kurashlari misolida tadqiq qilingan. Dzyudoda ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni har tomonlama tayyorlash nazariyasini ishlab chiqish muhimdir.

Umumiy xulosa qilish mumkinki, dzyudo sohasidagi mutaxassislar sportchilarning integral tayyorgarliklari ahamiyatini ma'qullaydilar va boshqa sport turlarida ham bu tajribani muvaffaqiyatli joriy etmoqdalar.

Shuni aytishimiz mumkinki, dzyudo kurashlarining integral tayyorgarligi masalalariga katta e'tibor qaratish zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tuzilmasida kuch tayyorgarligining ahamiyati mutaxassislar tomonidan tan olingan, kuch tayyorgarligi bo'yicha ayrim masalalarning yechimi topilgan. Biroq, dzyudochilar ko'p yillik tayyorgarligining yaxlit tizimi hozirgi kunda shakllanish pallasida turibdi.

#### 1.4. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi pedagogik texnologiyasini ishlab chiqish zaruriyatini asoslash

Dzyudoda musobaqa faoliyati turli qobiliyatlarning paydo bo'lishi bilan bog'liqdir. Dzyudochilarning umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tartibida bu asos sportchilarni integral tayyorgarligi bo'yicha qanchalik ahamiyatga ega ekanligi hech qaysi bir mutaxassislar tomonidan inkor etilmaydi. Chunonchi, dzyudoda maxsus tayyorgarlik tartibida kuch tayyorgarligi ahamiyati darajasi mutaxassislar tomonidan olib borilgan bir qator ishlarda o'z aksini topmoqda.

Faqat yaqindan boshlab dzyudo uchun jismoniy tayyorgarlikning zarurligiga alohida e'tibor qarata boshladilar. O'tmishda, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va yaxshilash maqsadida turli xil uslublar mavjud bo'lganligi shubhasiz, lekin hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun trenajarlardan va zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan foydalanish yaqin yillardagina amalga oshirila boshlandi.

Yapon sportchisining ta'kidlashicha, u 16 yil mobaynida yuqori maktab o'quvchilari orasida Yaponiya chempionatini yutib kelib, o'smirlar milliy terma jamoasining nomzodi bo'lganidan so'ng, o'zining jismoniy tayyorgarligi muammosi talab darajasida emasligi va kuchsiz ekanligini tan olgan. Muallifning yozishicha, milliy terma jamoasining o'quv-mashg'ulot yig'inlarida uni tekshiruvdan o'tkazganlarida quyidagi xulosani berganlar: U o'z bo'yiga nisbatan juda og'ir vaznda va uning yog' qatlami juda ko'p. U bu haqida so'z yuritarkan, dzyuda amaliyoti va nazariyasi uchun shubhasiz qimmatli bo'lgan bir qancha fikr-mulohazalarni aytib o'tadi. Masalan, muallifning fikriga ko'ra, raqiblar bilan ishlashda ayniqsa, agar



ularning gavdasi katta va darajasi bo'yicha yuqori bo'lsa, u o'z tanasining umumiy kuch tayyorgarligini oshirishi mumkin. Muallif shu bilan birga, shuni ta'kidlaydiki, kuchning shunday jihatlarini faqat dzyudo mashqlari yordamida rivojlantirish mumkin emas.

Mutaxassisning fikricha, umumiy kuchni ham, o'zingizning "shohona" usulingiz bilan bog'liq harakatlarni ham iivojlantirish zarurdir. Dzyudoda natijaga erishishga kuch kerak bo'lsa bu oshirilgan tezlik tezkorlik-kuchga tengdir, shuningdek qo'shimcha sifatida muskullarni rivojlantirishga ham e'tiborni qaratish muhimdir.

Masalan, muskullarni rivojlantirish ishlarida butunlay bor kuchini sarflash majburiy emas, biroq, sherik bilan texnikaga ishlaganda muhimi individual qobiliyatlarning ham namoyon bo'lishida ko'rinadi. Muallifning kuch-quvvat tayyorgarligiga keltirilgan rejasi namunali (o'ziga xos) rejadir. Bizning nazarimizda, mashhur sport ustasiga kuch tayyorgarligining o'zi emas, balki uning tuzilish texnologiyasi ancha qimmatli hisoblanadi.

Dzyudoda har tomonlama integral tayyorgarlik masalalarini texnik harakatlarning samaradorligi quyidagilar orqali aks etishi mumkin: oyoqlar ichidan ilib otish, (Uchi-mata) tizzada o'tirgan holda yelkadan oshirib otish, (Seoi nage), byeldan oshirib otish (O-goshi), Mana shu usullar bo'yicha xujumlardagi urinishlar soni bo'yicha aksariyat holatlarda peshqadamlik qiladi. Muallif o'z ishi davomida yuqorida aytib o'tilgan usullarni bajarishda tayanch reaksiyasining tenzodinamografik tadqiqotini o'tkazgan va "bu usullarning muhim jihatlarini begilab, ularni musobaqalashish sharoitida, odatda, sportchilar tomonidan asosiy harakatlanish vazifalarini natijaviy hal etish" darajasini aniqlaydi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari va sportchilarning har tomonlama shakllanishi dzyudochilarda bellashuv olib borish harakatlarining o'ziga xos umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun qo'llaniladigan mashqlarga muvofiq, o'sib borayotgan kuchlanish orqali amalga oshiriladi. Shuni e'tiborga olishimiz lozimki, mualliflar tomonidan turli malaka va darajaga ega bo'lgan dzyudochilarda namoyon bo'ladigan katta va kichik tezkorlik-kuch o'rtasidagi eng ko'p farqlar, harakatning maksimal tezligi vaqtida aniqlangan. Bu dzyudochilarning kuch tayyorgarligi tartibida tezkorlik-chidamkorlik qobiliyatining ahamiyati haqidagi mavjud fikrlarni tasdiqlaydi.

Yosh dzyudochilarni tayyorlashda jismoniy sifatning shakllanganlik darajasi va uning ahamiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarida solishtirma vaznning ortishi, muallifning fikriga ko'ra, yosh dzyudochilarning texnik mahoratni muvaffaqiyatli egallashlariga yordam beradi. Bunda tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashq qilayotganlarning vaznidan 75 foizdan oshmagan og'irliklar yordamida qo'shimcha mashqlar qo'llanilgan. Yosh dzyudochilarda har tomonlama integral tayyorgarlikni oshirish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish zarur.

Bellashuvni asosiy vaqti kurashda sherikni kimonosidan ushlash holatlariga ketishini ko'rsatib, bu bellashuvning 80-95 foizini tashkil etadi va quyidagi raqamli ma'lumotlarni keltiradi: yengil vazn toifasidagi (60-73 kg) vazndagi dzyudochilar bellashuvda 3 tadan 15 tagacha bo'lgan urinish va usullarni bajaradi, o'rta vaznli dzyudochilar 2 tadan 10 tagacha texnik harakatni, og'ir vaznli esa 1 tadan 8 tagacha bo'lgan urinishlar va texnik harakatlarni amalga oshirishlari mumkin. Bunday



texnik harakatlarning eng ko'p "sof" vaqti 30 soniyadan oshmagan vaqtni tashkil etadi.

Undan tashqari, tadqiqotchining ko'rsatishicha, dzyudochilarning barcha toifali sportchilari sherikni kimonosidan ushlash holati bo'yicha olib borgan bellashuvlarini 0 dan 20 soniyagacha o'tkazadi. Albatta, bunday ma'lumotlarni dzyudochilarning texnik-taktik va musobaqa faoliyati tayyorgarliklarini rejalashtirishda hisobga olish darkor. Biroq, shuni ham aytib o'tish joizki, ushbu keltirilgan tavsiflar malakali sportchilarda o'zgarib turishi mumkin.

Musobaqaoldi mashg'ulotlarida oliy toifadagi dzyudochilar tayyorgarligining mezon axborotlari tariqasi sifatida quyidagi ko'rsatkichlarni taklif etamiz: bel kuchi, nisbiy bel kuchi, qo'l panjalari kuchi, qo'l panjalarining nisbiy kuchi. Malakali dzyudochilarning mashg'ulotlarini organizmga ta'siri va yuklamalarning katta-kichikligi yo'nalishi bo'yicha farqlash lozim deb hisoblaydi: yo'nalishi bo'yicha - tezkorlik, kuch imkoniyatlari va chidamkorlikni oshiradigan mashg'ulotlardan ancha keng ko'lamda foydalanish; yuklamalarning katta-kichikligi bo'yicha - katta, o'rtacha va kichik yuklamalar bilan mashg'ulot o'tish.

Samaradorlikni oshirish uchun katta yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulot darslari soni mikrosikllarda ko'paytirish kerakligini ta'kidlaydi va bunday holat mashg'ulotlar sonining o'sishi bilan birga, umumlashtirilgan ish hajmini kamaytirmasdan va hatto uni mashg'ulot darslariga ta'sir etadigan turli katta-kichik yuklamalari va uning yo'nalishlari bo'yicha oqilona ravishda almashtirib turish asosida mashg'ulot sifatini oshirishi asosiy omil hisoblanadi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari tizimida dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlashning psixologik va pedagogik jihatdan ta'minlash hamda dzyudochilarning psixologik holatida kuch va

tezkorlik-kuch qobiliyatlarni paydo bo'lish ahamiyati juda katta. Bunday yondashuvni dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari amaliyotiga joriy qilish sportchilarda kuch va tezkorlik-kuch qobiliyatini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Etarli darajada maksimal kuchga va kuch-chidamkorlikka ega bo'lmagan dzyudochilar murakkab muvofiqlashtirilgan usullarni sekin o'zlashtiradilar va odatda, mashg'ulot bellashuvlarida eng oddiy texnik harakatlardan foydalanishni afzal ko'radilar. Muallif sport mahoratini paydo bo'lishiga yo'naltirilgan ikki yo'nalishni, ya'ni - texnik va kuch yo'nalishlarini ajratib ko'rsatadi.

Bunda birinchi yo'nalish vakillari o'sish imkoniyatlari bo'yicha keyinchalik yuqori sport natijalariga erishadilar va odatda, ancha yuqori aqliy qobiliyatga egadirlar. Ikkinchi yo'nalish vakillari tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida birinchi yo'nalish vakillariga nisbatan ancha kuchli bo'lib ko'rinadilar, biroq, bir necha yil o'tganidan so'ng, ular sport mahorati darajasi bo'yicha o'sishdan orqada qoladilar. Dzyudochilarning 12 haftadan ortiq davom etgan ko'p yillik tayyorgarliklari jarayonida tezkorlik-kuch usuli yuklamalarini qo'llash jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ancha yomonlashuvi va sportchining funksional imkoniyatlarining pasayib ketishi tufayli maqsadga muvofiq emas. Bu organizmning berilayotgan yuklamalarga nisbatan qayta moslashuvni barbod qilishi mumkin. Mazkur tasdiqni sharhlar ekanmiz, shuni ham yoddan chiqarmaslik lozimki, birinchidan, tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini mashg'ulotlarda chegaralab qo'yish kuch qobiliyati darajasini pasayishiga olib keladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, yetakchi trenerlarning tajribalari va o'zining tadqiqot natijalari asosida 16-17 yoshli



dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllarida ularning jismoniy tayyorgarliklarini yetarli darajada samaradorligini oshirmaganligi, tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini bir xilda taqsimlagan holda qo'llaganliklari ta'sirida ekanligini ta'kidlash mumkin. Mashg'ulot jaryoniga kuch yuklamalari vositalarini tatbiq etgan muallif, 16-17 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini rejalashtirish 12 haftadan ortiq davom etgan ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida tezkorlik-kuch vositalari yuklamalarini qo'llash natijasida jismoniy ko'rsatkichlarning ancha pasayishi va sportchilarda funksional imkoniyatlarning pasayib ketishi tufayli maqsadga muvofiq emas bo'lib, organizmdagi yuklamalarga qayta moslashuvlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi haqida ogohlantiradi. Bu ko'p jihatdan 12 haftadan ortiq davom etgan tezkorlik-kuch tayyorgarligi va chidamkorlik vositalarini qo'llash haqidagi uning tasdig'ini izohlaydi.

Og'ir vazndagi dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarliklarida kuch tayyorgarligining ahamiyati katta. Og'ir vaznlilarning ancha katta yoshda birinchi yuqori natijalarga erishishi hamda ularning nisbatan davomiy vaqt mobaynida sport mahoratining yuqori pog'onasida bo'lishi mutloq kuchning yuqori pog'onasi talablari bilan o'zaro bog'langan bo'lib, bu mutloq kuchning maksimal rivojlanishiga odatda, 25 yoshdan keyingina erishish mumkin. Ular uchun umumiy ko'rinishga ega bo'lgan maksimal kuch odatda ko'p yillar mobaynida yuqori darajada saqlanib qoladi, yengil vaznlilar tezlik qobiliyatining umumiy ko'rinishi, xususan, o'zgarish vaqti yosh o'tishi bilan sezilarli ravishda tez pasayib boradi.

Yosh dzyudochilarni tayyorlashda koordinasion mashg'ulotlarning ahamiyatini alohida aytib ketish darkor. Malakali dzyudochilarni tayyorlash jarayonida ularning yoshlik

davridan boshlab koordinasion mashg'ulotlarni qo'llanilishi yaxshi natijalarga erishishda asosiy yo'nalishlardan biridir.

Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilarning yillik mashg'ulot siklini tuzish uchun yillik mashg'ulot siklini tuzishda sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va boshqa xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi dzyudochilarning mashg'ulotlarini modellashtirish va yosh dzyudochilarda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich egallashlari hamda tik turib kurashishda kombinasion usullarni o'zlashtirish imkoniyatlarini oshirish masalalari belgilangan vazifalarni hal etadi. Shu bilan birga dzyudochilar tayyorgarligining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida chidamkorlik, tezkorlik-kuch va koordinasion qobiliyatlarining takomillashishi ancha katta ahamiyatga ega.

Yuqori malakali dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlari tarkibini keltiradi va bu vazifalardan biri "tezkorlik-kuch va tezkorlik-chidamkorlik" sifatlarini rivojlantirish kerak. Bunday mashg'ulotlarda alohida bellashuvlarni taktik takomillashtirish orqali olib borish; hayajonlanishni uyg'otish bilan individual qobiliyatni to'liq vujudga kelishiga tayyor holatga erishish; "kuchli" va teng raqiblar bilan mashg'ulot olib borish shartlari orqali tavsiflanadi.

Dzyudochilarning yuklamalar qiymatini, shu jumladan, tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini hisobga olib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarliklari musobaqa faoliyati ishonchliligining ancha yuqori ko'rsatkichlariga erishishga sabachi bo'ladi.

Dzyudo kurashida bellashuvlar olib borish texnikasining boshlang'ich o'rgatish uslubini o'yin tariqasida berilgan



vazifalarni qo'llagan holda olib borilishi kerak. Yakkakurashning har xil turlarida (jumladan, dzyudoda) sportchilar bellashuv olib borish uslubiga ko'ra: texnik, tezkorlik-kuch va funksional tayyorgarlik kabi uch turga bo'linadi. Tabiiyki, bellashuv olib borish uslubi ko'p jihatdan sportchining tabiatan moyilligi bilan belgilanadi, biroq bellashuv olib borish uslubining bunday farqlanishi dzyudochilarning integral tayyorgarliklari mazmuni va yo'nalishida o'ziga xos iz qoldirishi lozim.

Dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kuch va tezkorlik-kuch tayyorgarligi mashqlarini qo'llashda yosh sportchilarning ma'lum bir muskul chidamliligini oshirish uchun muskullarning aerob imkoniyatlari sharoitida ishlashiga qattiq rioya qilish orqali asosan, tezkorlik, kuch va tezkorlik-kuch mashqlarini qo'llash hisobiga amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

10-12 yoshdagi sportchilarda turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyatini trenerlar quyidagi tarzda farqlaydilar: egiluvchanlik, tezkorlik-kuch, koordinasion qobiliyat, kuch va chidamkorlik. 12-14 yoshdagi dzyudochilarning tayyorgarliklari tartibida turli jismoniy sifatlarning darajasi o'zgaradi, bular: koordinasion qobiliyat, egiluvchanlik qobiliyati, tezkorlik-kuch qobiliyati, kuch qobiliyati va chidamkorlik qobiliyati.

14-16 yoshda jismoniy sifat va qobiliyatlarning ketma-ketligi ularning ahamiyatiga muvofiq quyidagi tarzda ko'rinishga ega: koordinasion qobiliyat, tezkorlik-kuch qobiliyati, egiluvchanlik qobiliyati, kuch va chidamkorlik qobiliyatlari. Hattoki 16-18 yoshda hami kuch va tezkorlik-kuch qobiliyatlari dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida o'z ahamiyati bo'yicha yetakchi o'ringa chiqmaydi: koordinasion qobiliyat, tezkorlik-kuch qobiliyati, kuch qobiliyati, chidamkorlik

qobiliyati va egiluvchanlik qobiliyati. Bizning nazarimizda keltirilgan ma'alumotlar yosh dzyudochilarda kuch tayyorgarligiga yetarli darajada e'tiborni yo'qligidan dalolat bermoqda. Mazkur bo'limni yakunlab, shuni aytish mumkinki, umuman, dzyudochilar va boshqa kurash turlarining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida kuch, tezkorlik va chidamkorlik sifatlarning ahamiyati bo'yicha masalalar yetarlicha yoritilmagan. Bu esa, dzyudo sohasi mutaxassislarining bir qismi kuch tayyorgarligi masalalariga qo'shimcha ko'rsatkich munosabatida ekanliklarini bildirib, ular bu muammoga ikkinchi darajali, majburiy bo'lmagan tayyorgarlik sifatida qarashlaridan dalolat beradi.

#### Nazorat uchun savollari

1. Sportchilarni tizimli boshqarish texnologiyasini aytib bering.
2. Sport kurashlari va xususan dzyudoda sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik siklini tuzishni tushuntirib bering.
3. Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik bosqichlarini tushuntirib bering.



## **II BOB. DZYUDochILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARI VA UNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

### **2.1. Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik bosqichlarida musobaqa faoliyati samaradorligini belgilab beruvchi jismoniy sifatlar tarkibi**

Yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligi – bu sportchining har tomonlama ko'p qirrali va ko'p yillik ta'lim, tarbiya va takomillashish jarayonidir. Bunday bo'limlarga va yillarga ajratilgan dastur shug'ullanuvchilarga o'z vaqtida va kerakli hajmda lozim bo'lgan materiallarni taqdim qilishga imkon tug'diradi. Yuqori malakali dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari – bu tayyorgarlikning har bir bosqichlarida ma'lum bir sxema bo'yicha va ketma-ketlik bilan olib boriladigan ko'p yillik jarayon bo'lib hisoblanadi. Bu o'ziga xos ko'p yillik dzyudo instituti bo'lib, har yili, tayyorgarlikning har qanday bo'limlari bo'yicha trener mukammal ish rejasiga ega bo'lishi kerak. Hozirda yetakchi mutaxassislar unga tegishli bo'lgan ma'lumotlarni olishlari, ularni tasniflashlari va amaliy jihatdan foydalanish uchun trenerlarga taqdim etishlari lozim. Shundan kelib chiqqan holda, yoshi, staji, sport tayyorgarligi darajasiga muvofiq, quyidagi tayyorgarlik bosqichlari belgilanadi. 10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik bosqichidir. Unda dzyudo texnikasini o'rganishning umumiy va maxsus tayyorgarligi olib boriladi. Bu bosqichda keyingi ixtisoslashish uchun saralash hamda mazkur davrga muvofiq keladigan maqsad va vazifalar kabi qator chora-tadbirlar o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarda turlicha uslublarni o'rganish uchun sharoitlarga qarab, bu bosqich ancha erta yoshda boshlanishi ham mumkin. 12-15 yosh – dzyudo texnikasini boshlang'ich

tayyorgarlik bosqichi. Bu vaqtda dzyudoning an'anaviy texnikasi o'rganilib, u rangli belbog'lar shaklida, ya'ni (KYu) shaklida o'rganilishi mumkin. 15-17 yosh – dzyudo texnikasini chuqur o'rganish va uni takomillashtirish bosqichi bo'lib, unda klassik bo'lmagan texnika o'rgatiladi, bu esa bazaviy texnik tayyorgarlik bilan to'ldiriladi. 17-20 yosh – sport takomillashtirish bosqichi. Unda keng ko'lamda taktika qo'llanishi bilan individual mahoratning takomillashtirish chambarchas tarzda olib boriladi, musobaqa tayyorgarligi bazaviy harakatlari shakllantiriladi.

Bu yoshda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi yuqori natijalar ko'rsatishi mumkin. Mazkur bosqichda yuklamalar hajmi o'zining maksimal kattaligiga yetadi. 20-22 yosh – eng katta tayyorgarlik (rekord o'rnatish) bosqichi deb ham yuritiladi. Agar barcha bosqichlar bo'yicha tayyorgarliklar davri uzluksiz olib borilgan bo'lsa, unda bu yoshda sportchi eng yuqori natija ko'rsatishi va halqaro toifadagi sport ustasi me'yoriy talablarini bajarishi lozim. Sportchining keyingi sport muvaffaqiyatlari uning barqarorligi va ko'p yillar davomida katta sportda ishtirok etishi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri va oqilona ishlatishi bilan bog'liq bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning bunday tuzilishi uch qismdan iborat:

1. Sport faoliyatini rejalashtirish va nazorat qilish. Ushbu bo'limda aniq maqsadlar qo'yish, vazifalarni aniqlash, yilni davrlash tavsifini har bosqichda berish, o'rtacha yillik va haftalik yuklamalar hajmini aniqlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining foiz nisbatini rejalashtirish, jadallik bilan ishlash foizini aniqlash, mashg'ulot kunlari va soatlari miqdorini rejalashtirish, tayyorgarlikning yillik sikllari bo'yicha mikrosikllar rejasini inobatga olish hamda har bir bosqichda nazorat me'yorlarini aniqlash ko'zda tutiladi.



2. Texnik-taktik tayyorgarlik bo'limi. Unga texnik va taktik tayyorgarlik, ahloqiy-irodaviy, psixologik, nazariy, umumiy jismoniy tayyorgarliklar kiradi. Mazkur bo'lim qiziqishni uyg'otish va harakatlanish bazasiga ega bo'lish maqsadida eng oddiy bellashuv ko'nikmalarini o'zlashtirishni ko'zda tutadi. Shuningdek ushbu bo'limda tayyorgarlikning boshqa yo'nalishlari bilan bir qatorda sog'lomlashtirish tadbirlari hamda yuklamalardan keyin sportchilarni tiklanish tadbirlari rejalashtiriladi.

3. Jismoniy sifatlar va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish bo'limi. Unda chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, kuchchidamkorlik uchun yo'naltirilgan yillar, sikllar, vosita va uslublar rejalashtiriladi. Bunda funksional tayyorgarlikning sportchi tayyorgarligi uchun ahamiyatga ega bo'lgan katta ta'siri bilan bog'liq ravishda boshqa barcha tayyorgarlik jihatlari yuzaga keladi.

## **2.2. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida sport mashg'ulotlarini boshqarish yo'llari**

Texnik tayyorgarlikning darajasi va uning komponentlari texnik harakatlarni amalga oshirish hajmi, dzyudochilarning murakkab va turli yo'nalishdagi texnik harakatlarini birlashtirish mumkinligi sportchining kuch tayyorgarligi bilan yuzaga keltiriladi. Raqibning qarshiligisiz sharoitda dzyudo texnikasini o'rganish texnika mohiyatini va shakllanayotgan harakatlanish mahorati, ko'nikma va malakasini harakatga soluvchi tarkibini buzilishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida sportchining yashirin imkoniyatlarini va uning yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini pasaytiradi. Dzyudochilarning kuch tayyorgarliklari bo'yicha qo'shimcha juda muhim ehtiyojining

tashqi omillari quyidagilar: tayyorgarlikni amalga oshirishni, tarkibiy, tuzilishini, vositasini aniqlash va ko'p yillik tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonni tashkillashtirish; raqib tayyorgarligini hisobga olish, differensial yondashuvni ta'minlashda mashg'ulot yuklamalarining jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarliklar bo'yicha komponentlari sharoitini hisobga olish lozim. Raqib qarshiligi vaziyatida, kurash olib borishda maxsus vositalarning harakati tuzilishiga moslashish lozimdir, chunki boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida raqibning tartibga solinmagan qarshiliklarisiz harakatlarini o'rganishda texnikani egallash saviyasi salbiy tomonga o'zgaradi va bu holat, kelajakda texnik tayyorgarlikning yuqori darajasini ta'minlashning mumkin bo'lgan imkoniyatlarini pasayishiga olib kelishi mumkin.

Dzyudoda yuklamalarning katta-kichikligi, uning yo'nalishi va tarkibi nafaqat sportchining yoshi, balki individual va malaka xususiyatlarini hisobga olgan holda, balki raqib tayyorgarligining barcha komponentlari ahamiyatini hisobga olishga asoslanishi lozimdir. Mazkur omilni tizimini tashkil qilgan komponentlar qatoridan chiqarib tashlash sport mashg'ulotlari mohiyatini salbiy tomonga o'zgartiradi.

Dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida musobaqalarning birlamchi asoslarini amalga oshirish sharoitida va uni tashkiliy-uslubiy asoslashda, biz tomondan texnik-taktik omillarni o'z ichiga olgan, sportchilarning shaxsiy musobaqa tayyorgarligiga ta'sir etadigan o'quv musobaqalarini tashkillashtirish jarayoni ko'rib chiqildi. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari boshlang'ich bosqichida musobaqaning yetakchi vazifasi bo'lib mashg'ulot yuklamalari va sportchining tartibli mashg'ulotlarga nisbatan barqaror qiziqishini



shakllantirish vazifasi hisoblanadi. Bunday holatda musobaqaning asosiy maqsadi – berilgan ta'limiy, tarbiyaviy va o'quv-mashg'ulot natijalariga erishish, shug'ullanishni endi boshlayotgan yosh sportchilarda musobaqa tajribalarini shakllantirish hisoblanib, bu o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas komponentlari sifatida musobaqa faoliyatini aniqlaydi.

Dzyudochilar tayyorgarligining mazkur bosqichida amalga oshiriladigan maqsadida musobaqani tasniflash bo'yicha yondashuvga muvofiq, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida nazorat musobaqalari va ikkinchi yil tayyorgarlik yilida asosiy musobaqalarda qatnashish, nazorat usullarini qo'llash. Musobaqaning har bir ishtirokchisi oldiga sport natijalaridagi malakasi va mahoratini oshirish bilan birgalikda tatamida hujum, himoya va qarshi hujum kabi texnik harakatlarni bajarish bo'yicha taktik variantlarni to'g'ri tanlash bilan bog'liq vazifalar qo'yiladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning musobaqalarda ishtirok etish tarkibi texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bo'yicha tajribasi deyarli bir xil bo'lishi lozim.

Musobaqa qismlarining jismoniy va psixologik keskinligini tartibga solish ishtirokchining tayyorgarligi bilan bog'liq bo'lib, musobaqa bellashuvining davomiyligini o'zgartirish, uni bo'laklarga bo'lish va bellashuv qismlari o'rtasidagi to'xtalishlarni tartibga solish orqali amalga oshiriladi. Musobaqa ishtirokchilarida bellashuv o'rtasidagi vaqt, sportchi shaxsiy bellashuvining va vazn toifasi bo'yicha sherigining bellashuvini tahlil qilish bilan bog'liq bo'lgan vazifalar berilishi lozim. Shu munosabat bilan, muhim shartlardan biri shug'ullanuvchi sportchilar kundalik daftar tutishlari, bellashuv stenografiyasini olib borish va uni taxlil qilish uslublarini o'rganishlari o'z yoshlariga muvofiq ravishda olib borishlari tavsiya qilinadi. Musobaqaga ajratilgan vaqtni ko'paytirishga mavjud bo'lgan

ehtiyoj, o'tkaziladigan bellashuv miqdorini oshirilishiga va musobaqani shunday tashkillashtirish lozim ekanligiga olib keladi. Sportchilarning mahoratini takomillashtirish bo'yicha boshqaruv qarori, mashg'ulot jarayonining tarkibi, uning yo'nalishi va tuzilishi, sportchilar tayyorgarligining eng muhim komponenti va mexanizmi sifatida musobaqa tizimlari tahlillari asosida aniqlanadi. Musobaqa tajribasini shakllantirishga ehtiyoj musobaqa faoliyati ehtiyojlarini amalga oshirish, musobaqada ishtirok etish, musobaqa vositalari va uslublarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga kiritish lozimligini yuzaga keltiradi.

Mazkur vaziyat birinchi, ya'ni ushbu guruh bo'yicha dastlabki sharoitni aniqlaydi: musobaqa faoliyati o'quv-mashg'ulot darslari komponenti sifatida qo'llanilishi lozim; mashg'ulot jarayonida o'tkaziladigan musobaqa tarkibi kompleks tarzda raqibning qarshi harakatiga yo'nalatirilgan hamda sport faoliyatining hujum qilish, himoya qilish, qarshi hujum qilish harakatlari kabi mustaqil takomillashtirish komponentlariga, raqib hujumiga javob berish, raqib himoyasini yengib o'tish, raqib hujumining yo'nalishini oldindan bilishga qaratilgan bo'lishi lozim; bu borada mashg'ulotlar mazmuni maxsus mashqlardan tashkil topadi: musobaqa mashqlaridan; boshlanishida to'qnashuvli vaziyatlar mavjud bo'lgan o'yinlardan; sherik yoki raqib bilan alohida vazifaga ega bo'lgan musobaqa mashqlaridan; xatolarni tuzatishdan; individual texnik-taktik vazifalarga ega bo'lgan musobaqa mashqlari va boshqalardan iborat. Sport kurashlarining texnika va taktikasi tasniflarining jihatlari hamda eng kuchli dzyudochilarning musobaqa faoliyati tahlili natijalari musobaqa xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulot topshiriqlarining asoslarini modellashtirishda xizmat qilishi lozim. Ushbu shartlarga muvofiq ravishda, O'zbekistonlik va dunyoning yetakchi



dzyudochilari zahirasini tashkil etuvchi samarali texnik-taktik harakatlar tahlil predmeti bo'lishi lozim; jumladan bellashuvni olib borish taktikasi; dzyudo bo'yicha mas'uliyatli halqaro musobaqalarda zamonaviy xakamlik amaliyotining o'ziga xos xususiyatlari; o'quv-mashg'ulot darslari rejasiga yosh dzyudochilarning o'z shaxsiy musobaqalariga tayyorgarligini oshirishga ta'sir etadigan, musobaqalardan o'rganadigan aksariyat ishtirokchilar uchun vaziyat muvaffaqiyati ustunligi bilan kuchli sportchilarni aniqlash uyg'unligini ta'minlovchi o'quv musobaqalarini o'tkazish modelini kiritish kerak bo'ladi.

Hozirgi zamonaviy sportda rasmiy sport musobaqalarini o'tkazish amaliyoti qat'iy belgilangan qoidalar asosida olib boriladi. Shu bilan birga, o'quv-mashg'ulot jarayonini alohida komponent sifatida olib borish musobaqaning o'quv maqsadida qo'yilgan vazifalardan kelib chiqqan holda, ularning soni, tuzilishi, tarkibi va tartibini o'zgarishiga sabab bo'ladi.

### **2.3. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari**

Har bir sportda chidamkorlikni rivojlantirish uchun musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydigan yetakchi komponentlari mavjud.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi chidamkorlikni yuzaga kelishini talab etadigan keyingi mashg'ulot yuklamalariga dzyudochilar organizmini sekin-asta moslashib borishini ko'zda tutadi. Siklik mashqlar (yugurish, suzish) umumiy chidamkorlikni rivojlantirish uchun ancha samaralidir. Lekin bunday mashqlar bir kamchilikka, ya'ni - o'zgarmaydigan hamisha bir xilda bajariladigan mashqlarning olib borilishi bilan izohlanadigan kamchilikka ega. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida

harakatli va sport o'yinlarini (futbol, basketbol, gandbol, regbi) keng ko'lamda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Shuni ham e'tiborga olish lozimki, yangi kelgan dzyudochilarda o'yin paytidagi yuklamalarni me'yorlash qiyin. Bunda ancha chidamli dzyudochilar ish qobiliyatini ko'proq saqlab qoladilar, kam tayyorgarlik ko'rganlar esa ko'proq himoyada o'ynaydilar yoki faoliyat jadalligini keskin pasaytiradilar. Boshlang'ich ixtisoslik bosqichi dzyudochilarning umumiy chidamkorligini rivojlantirishni ko'zda tutib, siklik xususiyatlarga ega bo'lgan uzoq vaqt davomida yugurish, suzish mashqlari, shuningdek: (yakkacho'pda tortilish, polda qo'llarni bukib yozish, sakrash mashqlari, arqonga chiqish, o'tirib-turish kabi mashqlar) qo'llaniladi. Dzyudochilarning maxsus chidamkorligi emosional va jismoniy toliqish yuz bergan sharoitdagi sport texnikasining barqarorligida namoyon bo'ladi. 13-14 yoshdagi dzyudochilarning musobaqalardagi ishtiroki mobaynida bellashuvni uzoq kutishlari natijasida emosional barqarorlikni ta'minlash masalasiga samarali yondashish tartibida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish mumkinligi uchun xizmat qiladi. Yosh dzyudochilarda shaxsiy sifatlarni rivojlantirish, bir vaqtda yuz beradigan maxsus chidamkorlik asosi bo'lgan texnikani takomillashtirishda, vaqtni uzaytirish jarayonida, parterda va tik turgan holda kurashganda (3-4 daqiqa) uzoq vaqt kurash olib bora olishi bilan asoslanadi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi dzyudochilarning barcha turdagi chidamkorligini kompleks ravishda takomillashtirishga yo'naltirilgan. 15-17 yoshda shug'ullanuvchilarda tezkorlik-chidamkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish ularning ta'sirchan (sensitiv) davriga to'g'ri kelishini e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir.

Maxsus chidamkorlik o'z navbatida o'ziga bir qancha xilma xillikni birlashtiradi:



Tezkorlik-chidamkorlik – maksimal yoki maksimalga yaqin (submaksimal) jadal yuklamalarda toliqishga qarshi turish qobiliyatidir.

Tezkorlik chidamkorligi asosan, ishning submaksimal va maksimal quvvati zonalaridagi harakatlar tezlik parametriga katta talablarni qo'yish faoliyatida namoyon bo'ladi. Maksimal zonadagi tezlik chidamkorligini anaerob kreatinfosfat energetik manbasining funksional imkoniyatlari yuzaga keltiradi. Bunda ishning oxirigi davom etish muddati 15-20 soniyadan oshmaydi. Uni tarbiyalash uchun oraliq uslubidan foydalaniladi. Ko'pincha maksimal jadallikka ega musobaqa masofasi oralig'ida o'tkazishdan foydalaniladi. Mustahkamlik zahirasi ko'paytirish maqsadida, musobaqaga nisbatan ancha uzoq oraliqni o'tkazish amalda sinab ko'rilgan, biroq, u ham yana maksimal jadallikda olib boriladi. Submaksimal zonadagi tezkorlik-chidamkorlik yuklamalari asosan, anaerob-glikolitik va ko'pincha aerob ish rejimini ta'minlovchi myexanizmlar hisobiga amalga oshiriladi, shuning uchun ham, ish aerob-anaerob tartibida bajariladi deyish mumkin. Ish davomiyligi 2,5-3 daqiqadan oshmaydi. Tezkorlik-chidamkorlik sifatlari rivojlanishining asosiy mezoni vaqt hisoblanadi.

Kuch chidamkorligi – bu ma'lum bir kattalikdagi davomiy muskullar zo'riqishi munosabati bilan yuzaga kelgan toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. Kuch-chidamkorligi berilgan vazifani samaradorlikni tushirmasdan uzoq vaqt mobaynida bajarish qobiliyatini o'zida aks ettiradi. Bunda harakatlanish faoliyati asiklik, siklik va aralash bo'lishi mumkin. Kuch ishlarida chidamkorlikni tarbiyalash uchun turli xil trenajyor mashqlaridan foydalanilib, ular ma'lum bir toliqishga qadar yoki "imkon qadar" unchalik avjiga chiqmagan qarshilikni ko'p marotaba yengib o'tish orqali qayta kuchlanish uslubi hamda

aylanma mashg'ulot usulii orqali bajariladi. Statik tartibdagi muskul ishlarida kuch chidamkorligini tarbiyalash uchun statik kuchlanish uslubidan foydalaniladi. Bunda mashqlar qulaylikning hisobga olgan holda, ya'ni ixisoslashtirilgan mashqlar maksimum kuchlanish bilan rivojlantirilganda u yoki bu bo'g'implarning bukilishida tanlanadi. Kuch chidamkorligini rivojlantirish haqida fikr yuritish bo'yicha me'zonlardan biri – trenajyor toshlari bilan "imkon qadar oxirigacha", maksimumdan 35-70% da bajariladigan nazorat mashqlarini qaytarish miqdori bilan hisoblanadi. Koordinasion chidamkorlik jismoniy sifati asosan, har xil murakkab texnik-taktik harakatlanish (sport gimnastikasi, sport o'yinlari, figurali uchish va h.k.) faoliyatida namoyon bo'ladi. Koordinasion chidamkorlikni oshirishning uslubiy jihatlari yetarli darajada har xildir. Masalan, texnik kombinatsiyalarni oshirish, dam olish oraliqlarini qisqartirish, oraliqda dam olish bo'lmagan kombinatsiyalarni qaytarish kabilar amaliyotda keng qo'llaniladi. Bu turdagi ko'rinishlarga xos bo'lgan harakatlanish faoliyatini hisobga olgan holda sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida chidamkorlikni tarbiyalash uchun asosiy mashqlar davomiyligi (davrlar, raundlar, bellashuvlar) asosida olib boriladi. Bu esa o'z navbatida jadallikni oshiradi, dam olish oralig'ini kamaytiradi.

Dzyudochilarning uslubiy tayyorgarligi o'sayotgan organizmning rivojlanish qonuniyatlari va shakllanishiga mos kelishi lozim. Tibbiy-biologik va pedagogik ma'lumotlardan uzilib qolgan mashqlarning mashg'ulotlar jarayoniga kiritilishi, hamda sportchilarda ko'r-ko'rona ilmiy tajribalar o'tkazilishi, zamonaviy sport sharoitida, uning katta xajmdagi yuklamalari sog'liqni yo'qotish bilan bog'liq bo'lgan xavfli vaziyatlarga olib keladi. Biz tomonimizdan ko'rib chiqilayotgan (10-11 yosh) ko'pgina hollarda nozik yosh toifasiga kiradi va o'ziga xos



morfofunktsional va psixologik xususiyatlarga ega. Bu yoshda, sportchini rag'batlantirish va jazolash, yakkakurash sport turlari va sport o'yinlarda g'oliblarni aniqlash masalalariga juda ehtiyotkorlik bilan yondashish lozim.

Dzyudochilarning yosh xususiyatlarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tananing uzunasiga keskin o'sishi ro'y beradi, pay apparati kattalarnikiga nisbatan ancha egiluvchan bo'ladi. Muskul to'qimalari eniga nisbatan uzunasiga ancha jadal o'sadi. Mazkur davrda o'smirning organizmi shakllanish va rivojlanish holatida ekanligini inobatga oladigan bo'lsak – bu davr muskul kuchlarini, tezkorlik sifatlarini, egiluvchanlik va ma'lum jihatdan chaqqonlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Agar bu o'ziga xos epchillikning takomillashganligini va uning ishtirokisiz kurashda murakkab texnik harakatlarni o'zlashtirishni tasavvur qilib bo'lmasligini inobatga oladigan bo'lsak, unda o'ziga xos maxsus ko'nikmalarni shakllantirishga urg'u berish orqali mashg'ulot jarayonining takomillashtirilishi kerak bo'ladi. Bu yoshda o'smirlar ko'pincha turli ta'sir qiluvchi narsalarga e'tibor berishlarini e'tiborga olsak, ular shunga qaramay, yuqorida zikr etilgan sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ish hajmlarini bajarishga tayyordirlar.

Bu borada faol jismoniy harakatlarning lozimligi shubhasizdir. Masalaning eng muhim tomoni shundaki, ularning organizmga ta'siri haddan tashqari zo'riqish darajasida emas, balki yetarli darajada bo'lishi lozim. Har bir trener ta'lim byerishda va mashg'ulotlarning ma'lum prinsiplari asosida yosh dzyudochilarni biologik imkoniyatlarini inobatga olishi kerak. Mashg'ulotni tashkil etishning asoslarini va ularni amaliy jihatdan amalga oshirishni yaxshi bilish mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradi va natijaviylik ko'rsatkichi

yaxshilanadi. Dzyudo texnikasini o'zlashtirish jarayonida harakat tuzilishida qator sabablar kelib chiqishi va xatolar oqibatida mavjud harakatlanish yashirin imkoniyatlaridan to'liq darajada foydalanish imkonini bermaydi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida xatolarning takrorlanishi muqarrar asosga ega. Yana shu narsa e'tiborni tortadiki, bu xatolardan asosiylari sport mahoratining aksariyat barcha bosqichlarida kuzatiladi, ya'ni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida orttirilgan xatolar, keyingi harakatlanish ko'nikmalari orqali yanada ko'proq mustahkamlanib boradi. Ko'nikmaga mustahkamlangan eng kichik texnik xatolar, qiyinlashtirilgan sharoitda bajariladigan usullar tuzilishiga ta'sir etadi. Mukammal bo'lmagan texnika sport natijalari jarayonini orqaga tortadi, shuning uchun ham yosh dzyudochilarga mashg'ulotlarning boshidan boshlab, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga muvofiq keladigan to'g'ri bazaviy texnikani o'rgatish lozim [40]. Chaqqonlik – bu insonni, ma'lum bir qisqa vaqt oralig'ida, ma'lum daraja va tezlikda harakatni amalga oshirish qobiliyati hisoblanadi. Bu sifat haqidagi masalada mutaxassislar o'rtasida yagona fikr-mulohazalar yo'q. Ba'zilar fikricha, chaqqonlikning fiziologik asosi asab-muskul apparatining o'zgaruvchanligi deb hisoblanadi. Boshqalarning taxmin qilishicha, chaqqonlikning paydo bo'lishida asab jarayonining harakatchanligi muhim rol o'ynaydi. Juda ko'p tadqiqotchilar tomonidan, chaqqonlik kompleks harakatlanish sifati hisoblanadi deb isbot qilingan. Chaqqonlik – bu jismoniy sifat bo'lib, harakatlanish tezligi, birinchi navbatda, harakatni yo'naltiruvchi va koordinasion harakatlarni keskinligini keltirib chiqarish va muskullarni bo'shashtirishga qodir asab faoliyatiga muvofiq aniqlanadi. U ma'lum jihatdan sport texnikasini, kuch va



muskul egiluvchanligini, bo'g'imlar harakatchanligini takomillashtirish, davomiy ishlarda sportchi chidamkorligi bilan bog'liqdir. Shunday fikrlar uchraydiki, ularga ko'ra, chaqqonlik - tug'ma sifat, masalan, agar mos keladigan tabiiy sifatlar bo'lmasa, qisqa masofaga yuguruvchi sportchi bo'lish mumkin emas. Biroq amaliyotda tartibli ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida sportchi chaqqonlik sifatini juda katta darajada rivojlantirishi mumkinligi tasdiqlangan.

Murakkab harakatli bir karrali harakatni bajarish tezligi bo'yicha, masalan, sakrashda, disk uloqtirishda yelka bo'g'imi harakati, boksda zarba berish, qisqa masofaga yuguruvchining dastlabki harakati, gimnastikachining harakati va boshqalar. Chaqqonlik kabi sifatni rivojlantirish, texnik usullarga ega bo'lish darajasida hayajon va to'xtalish jarayonlarini maksimal tarzda tez-tez almashtirishda, o'zgaruvchan asab-muskul apparati, muskul egiluvchanligining muvofiqlashtirilgan faoliyati bilan bog'liqdir. 10-12 yoshda chaqqonlik ancha muvaffaqiyatli rivojlanadi. Modomiki, chaqqonlik harakati muskul kuchi bilan bog'liq ekan, shuning uchun bu sifatlar parallel tarzda rivojlanadi. Ma'lumki, tashqi qarshilik harakati qanchalik kam bo'lsa, ular shunchalik tez bo'ladi. Muskul kuchi hisobiga chaqqonlik darajasini oshirish, eng avvalo, juda katta muskul kuchlanishi qobiliyatini yaxshilash vositasi orqali yuzaga keladi. Faqat mana shu asab-muskul koordinatsiyasi tomonidan bajarilgan qobiliyat sportchiga kuchli harakatni bajarish, portlovchi kuchlanishni vujudga keltiradi. Mos keladigan muskul guruhlarini kuchlarini oshirgan holda harakatni bajarish uchun, asosan, tanlangan sport turidagi texnika bilan o'z tuzilishi bo'yicha o'xshash mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirishning bir qancha usullari mavjud:

1) *Takrorlash usuli*. Uning mohiyati oxiriga yaqin yoki maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarga olib keladi. Topshiriqni bajarish davomiyligida maksimal tezlik ushlab turiladi (odatda 5-10 soniya). Mashqlar orasidagi dam olish ish bajarishga tayyor turishni ta'minlashi lozim (30 soniya - 5 daqiqa.). 2) *Aylanma mashg'ulot usuli*. Asosiy muskul va bo'g'imlar ishtirok etadigan mashqlarni tanlash. 3) *Musobaqa usuli*. Musobaqa sharoitida eng cheklangan tezlik bilan mashqlarni bajarish. Ayniqsa, ancha katta irodaviy kuchlanishini talab etadigan, mana shu oxirigi musobaqa uslubi tavsiya etiladi. Bu usulning samaraliligi guruh bilan bu mashqni bajarishda yaxshi natija beradi, tezkorlikni tarbiyalashning asosiy vazifasi shundan iboratki, sportchi vaqtdan avval, tezlik xususiyatidagi biron bir mashqqa ixtisoslashmasligi, bu mashqni bir xilda katta hajmda qaytarmasligi lozim. Shuning uchun ham, sportchilar tezkorlik mashqlarini kurash tushish yoki o'yin shaklida ko'proq qo'llashlari mumkinligi juda muhimdir. Mashg'ulotlar dasturiga, qisqa masofaga yugurish, tezlikni oshirish bilan yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashlar, yengillashtirilgan sport toshlarini uloqtirish, harakatli va sport o'yinlari kiradi. Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda yakka tartibda bajariladigan harakatlar erishilgan natijalar haqidagi shoshilinch ma'lumotlar olishda alohida muhim rol o'ynaydi. Tyezkorlik, harakat darajasi va harakatlanish vaqtining ob'yektiv ko'rsatkichlarini solishtirish, sportchilarga bu parametrlarni yaxshilash va samarali mashg'ulot haqida to'g'ri xulosaga kelish uchun yordam beradi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun oddiy reaksiyada qaytarish, ko'rsatma bo'yicha mashq qilinayotgan harakat yoki mashqni maksimal tarzda tezkorlikda bajarishdan foydalaniladi. Bu borada osonlashtirilgan sharoitdagi mashqlar katta foyda keltiradi.



Bunday turdagi mashqlarni startdan buyruq berilishi orqali 15 gradusgacha og'ish yoki dzyudochilarning maxsus rezinasi yordami bilan bajarish mumkin. Masalan, 10-15 metrga startdan turib yugurish mashqini 4-5 marta takrorlash bunga misol bo'la oladi. Shuni yoddan chiqarmaslik lozimki, mazkur vazifani bajarish uchun mashqning davomiyligi 4-5 soniyadan oshmasligi kerak. Harkat qanchalik kam darajada qiyin va ko'p darajada avtomatlashtirilgan bo'lsa, unda asab tizimi ancha kam keskinlikni his qiladi, natijada reaksiya qisqa va harakat tez bajariladi. Gipoksiya, kuchli va davomiy asab keskinligi murakkab reaksiya vaqtini yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Toliqish ta'sirida muskul-bo'g'imining his qilishning aniqligi pasayadi. Harakatlanayotgan ob'yektga qarshi murakkab reaksiya, asosan raqibning zarbasiga va harakatlanishiga tezda javob berish bilan aynan tenglashtiriladi. Reaksiya vaqti 0,25dan 1,0 soniyagacha vaqtni tashkil etadi. Uning sensor fazasiga taxminan 0,05 soniyalar ketadi. Raqib harakatiga tezda javob berish uchun, yuqori tezlikdagi ob'yektni joy almashtirishini ko'rish qobiliyatining mavjudligi asosiy ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar mana shunga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bunda mashg'ulot talabi sekin-asta quyidagi yo'llar orqali murakkablashib borishi lozim: 1) joy o'zgartirish tezligini oshirish; 2) ob'yektning kutilmaganda paydo bo'lishi; 3) javob berish masofasini qisqartirish. Buning uchun mustaqil mashg'ulotlarda kichik koptok yoki maxsus mashqlar bilan boshqariluvchi o'yinlardan foydalanish mumkin. Harakatlanayotgan ob'yektga nisbatan reaksiyaning aniqligi, uning tezligini rivojlantirish bilan parallel tarzda takomillashtiriladi. Reaksiya murakkabligini tanlash bellashuvda o'zgarishi mumkin bo'lgan sharoitni xilma xilligi bilan bog'liq

bo'lib, axir raqib har qanaqa qo'li yoki oyog'i bilan eng kutilmagan ketma-ketlikda hujum qilishi mumkin.

Mashg'ulotlarda bunday reaksiya mumkin bo'lgan alternativlar sonini sekin-asta o'sish yo'li bilan ketishi lozim bo'lib, bu qator zarbalarni va turli murakkablikdagi himoyalarni ishlab chiqishda ishlatiladi. Yakkakurashning barcha turlarida, mahoratli sportchilarda vaziyatni oldindan sezish omili katta rol o'ynaydi, bunda tajribali kurashchi harakatning o'ziga emas, balki raqibning tayyorlanish harakatlariga javob qaytaradi. Raqib harakatiga tez javob berishning muhimligiga qaramasdan, bellashuvda yaxlit harakatga soluvchi harakatlarni – hujumlar, himoyalar, tana holatini o'zgartirish, joyni o'zgartirish va hokazolarni tezlik bilan bajarish katta ahamiyatga egadir. Insonda yuzaga keladigan maksimal tezlik harakati, nafaqat uning harakatlanish reaksiyasi, balki boshqa – dinamik, kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, texnikaga ega bo'lish darajasi kabi qobiliyatlari bilan ham bog'liqdir. Shuning uchun ham, olimlar tezkorlik qobiliyatlarini kompleks harakatlanish sifatidir deb hisoblaydilar. Harakatlanish reaksiyasi – bu to'satdan paydo bo'lgan alohida harakat yoki ta'sir belgisiga javobdir. Sensor ta'sir qiluvchiga reaksiya vaqti va aqliy jarayonlarga reaksiya vaqti farqlanadi. Biroq, nafaqat bir dona, balki bir vaqtning o'zida bir qancha ta'sir qiluvchi, binobarin, bitta yoki bir qancha bo'lishi mumkin bo'lgan reaksiyalar uchrashi mumkin bo'lib, oddiy va murakkab reaksiya vaqti bir biri bilan farq qiladi. Murakkab reaksiya, birinchi navbatda, tanlash reaksiyasi va harakatlanayotgan ob'yektga nisbatan reaksiyalariga bo'linadi.

Harakatlanish reaksiyasining tezligi biron bir harakatlanish ta'sirini bajarish bilan bog'liq bo'lib, har qanday kasbiy faoliyat uchun katta amaliy ahamiyatga egadir. Bunday vazifalarni hal etishda, vaqtning minimal tarzda ushlanib qolishi bilan biron bir



belgiga javob berish lozim bo'lgan holatlar ham uchraydi. Zamonaviy texnik tizimlar tez javob berishga ko'pincha yuqori talablarni qo'yadi. Tezkorlik reaksiyasi yakkakurashning har xil turlari uchun katta ahamiyatga egadir. Byellashuv sharoitida bir vaqtning o'zida yoki ketma-ketlikda bir yoki bir qancha raqib harakatlari bo'lishi mumkin. Ularga javob tariqasida tezda himoyalanishni, dzyudochining kimonodan ushlab olishidan himoyalanishni, qulay holat uchun joyni o'zgartirishni va hokazolarni talab etadi. Oddiy harakatlanish reaksiyasida markaziy asab tizimida harakatlanish ta'sirini tashkillashtirishning barcha darajalarida to'planib qolgan uning ikki asosiy komponentlari – kech qolgan vaqti, ya'ni markaziy asab tizimining harakat tezligini ushlanib qolishi bilan o'zaro bog'liq kabi reaksiyalarga ajratilgan. Oddiy harakatlanish reaksiyasining kech qolish vaqti mashg'ulotlarda yuzaga chiqmaydi, u sport mahorati bilan bog'liq emas va insonning chaqqonligini tavsifi sifatida qabul qilinmaydi. Oddiy reaksiya uchun chaqqonlik sifati ancha tez ko'chishga xosdir: mashg'ulotda berilgan mashqlarni turli tezlikda bajarish oddiy reaksiya tezligini oshiradi, bir vaziyatga tezda javob bergan insonlar, boshqa vaziyatlarga ham tezda reaksiya bilan javob beradi. Mashg'ulotlarga yaxshi tayyorlangan odamlarda muskullarni zo'riqtirish ishlarini bajarishda, oddiy harakatlanish reaksiyasi vaqtini qisqarishi va asab-muskul apparatining ta'sirlanishini ortib borishi kuzatiladi. Ancha kam shug'ullangan odamlarda esa, reaksiya vaqti yomonlashadi, natijada markaziy asab tizimi ta'sirchanligining kamayishi yuz beradi. Reaksiya tezligini mashq qilish uchun, juda ko'p mashqlarni taklif etish mumkin. Masalan, siz kaftlarni tekis vertikal tarzda to'g'irlash bilan qo'llarni oldinga cho'zasiz, boshqa odam yuqorigi oxirini 30-40 sanimetrdagi chizg'ichda shunday ushlab turadiki, uning pastki oxiri sizning kaftingizning qirrasi

bilan teng turishi (undan 1-2 sm masofada) lozim. Keyin u to'satdan chizg'ichni qo'yib yuboradi, siz esa, uni imkon qadar tez ushlab olishingiz kerak (bilak harakatsiz turishi lozim). Bunda, chizg'ich tushishga ulgurgan oraliq, sizning tezkorlik reaksiyaingizni tavsiflaydi. Biz oddiy reaksiya misolini ko'rib chiqdik. Oddiy harakatlanish reaksiya tezligini rivojlantirishning maqsadga muvofiq yo'nalashi qaytarish uslubi bo'lib, ajratish uslubi va sensor uslublarining qo'llanilishi ham ancha samaralidir. Qaytarish uslubi mashq qilinayotgan harakatni ko'rsatma bo'yicha maksimal ravishda tezlik bilan bajarishni o'zida mujassam etadi va uni qamrab oladi. Bunday mashqlarning davomiyligi 4-5 soniyadan oshmasligi kerak. Avtomatlashgan usul yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik reaksiyasi va keyingi harakat tezligini mashq qilishdan iborat. Harakatlanayotgan ob'yektga nisbatan tezkorlik reaksiyasini rivojlantirish uchun, kichik koptok bilan (masalan, tennis koptokchasi) harakatli o'yinlar va sport o'yinlaridan foydalanish mumkin. Biroq, shunga qaramasdan, asosiy mashg'ulot vositalari, har bir aniq kasbiy faoliyat yoki sport turi uchun o'ziga xos mashqlar hisoblanadi.

Insonning chaqqonlik qobiliyati juda o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan odamlarda koordinasion jihatdan o'xshamaydigan harakatlarda tezlikni to'g'ridan-to'g'ri ko'chirish reaksiyasi, odatda kuzatilmaydi. Bu, agar siz biron bir o'ziga xos harakatni bajarib, tezlikni oshirishni xohlasangiz, unda aynan mana shu harakatlarni bajarish tezligini ko'proq mashq qilishingiz lozimligini bildiradi.

Chaqqonlikni tarbiyalash va harakat tezligini oshirish uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar me'yorini to'g'ri aniqlash katta ahamiyatga ega. Bu mashqlarning maksimal jadallik bilan bajariladiganlari tez toliqtiradigan kuchli ta'sir etuvchi vosita



hisoblanadi. Shuning uchun ham, maksimal tezlikda bajariladigan mashqlar nisbatan tez-tez qo'llanishishi lozim. Dam olish oralig'ining davomiyligi markaziy asab tizimining ta'sirlanish darajasi va kislorod tanqisligini tugatish bilan bog'liq vegetativ funksiya ko'rsatkichlarining tiklanishi bilan yuzaga keladi. Chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun sportchining sub'yektiv sezgilari yoki sekundomerning ko'rsatkichi belgilangan yoki maksimal tezlikning kamayishi haqida xabar berishi bilan mashqni tamomlashi lozim. Mashqlarni qayta bajarish oralig'idagi dam olish, tezlikni pasaytirmasdan, belgilangan ishlarni qaytarishga tayyor ekanligini ko'rsatishi kerak. Uzoq dam olish oralig'i harakat tezligini tushirib yuboradi. Aftidan, bu markaziy asab tizimida holatining o'zgarishi, bosh miya asab tolalarining ta'sirchanligini pasayishi va avvalgi ishlarda oshirilgan tana haroratini pasayishi bilan izohlanadi.

Dam olishning davomiyligi mashg'ulot turi, sportchi holati, uning tayyorgarligi, mashg'ulotlarning sharoiti bilan bog'liqdir. Odatda, dam olish oralig'i mashqni bajarishga tayyor bo'lgan vaqt bo'yicha sub'yektiv tarzda aniqlanadi. Oxirgi marrasiga yetmagan jadallikda ko'proq tezkorlikni talab etadigan mashqlarni tez-tez bajarib turish lozim. Har bir mashg'ulotdagi yuklamalar shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashg'ulotga sportchi butunlay dam olgan holda kelishi kerak. Shunday qilib, bu jismoniy sifatni takomillashtirish uchun, javob reaksiyasi tezligini rivojlantiruvchi, harakatni ancha tez bajarish mumkinligiga ta'sir etuvchi, to'g'ri harakatlanish texnikasini egallashni osonlashtiruvchi mashqlarni tanlab olish darkor. Ular maksimal tez sur'atda bajarilishi kerak. Buning uchun, tezlikni sekin-asta oshirish va harakat ko'lamini maksimalgacha oshirish bilan qayta takrorlash usulidan foydalaniladi.

Ko'p yillar davomida olib borilgan mashg'ulotlar, ayniqsa yosh sportchilarda harakat tezligi darajasini oshirish lozim. Biroq, bu sifatning yetishgan darajada barqaror qolganligi juda ko'p holatlarda kuzatilgan. Bu esa mashqlar jarayonida sportchi organizimiga yangi, uning jismoniy va bellashuv olib borish sifatlariga ancha yuqori talablar qo'yilmaganligidan bo'lishi mumkin deb fikrlaymiz. Undan tashqari, biron bir maksimal tezlikka ega bo'lgan harakatni ko'p marotaba qaytarish oqibatida, asab jarayonlarining ma'lum bir tizimlarida vujudga kelib o'rnashib qolishga asoslangan harakatlar avtomatlashib qoladi. Bu sportchining tezkorlikka xos harakat darajasi tezligini barqarorlashtirib, hatto, jismoniy va irodaviy sifatini oshirgan taqdirda ham, chaqqonlik va tezkorlik sifatlarining o'sishiga qarshilik qiladi. Shunday qilib, sport natijalarida taraqqiy etishni sekinlashtiradigan "tezkorlik to'sig'i" bunyodga keladi. Bundan qutulish uchun, o'smir va yoshlarni ixtisoslashtirish, asosan, tezkorlikni yuzaga keltiradigan mashqlardan keng ko'lamda foydalanish lozim bo'lib, shundan keyingina, o'zgarish sharoitida bajariladigan harakatlar, shu sport turi mashg'ulotlari orqali umumiy jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga olib chiqish mumkin.

Pedagogik ilmiy tajribalarning natijalariga muvofiq, trenerlarga, yosh dzyudochilarni boshlang'ich tayyorgarligida sport-sog'lomlashtirish oromgohlari sharoitida o'quv-mashg'ulot yig'inlarini olib borish tavsiya etiladi. Shuni ta'kidlash joizki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi sezilarli yaxshilandi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilanishi natijasi texnik sport mahoratining o'sishini o'zlashtirishda aniq bir yutuqlarga erishishga yordam beradi, salomatlik darajasini talab darajasida ushlab turadi.



Zamonaviy dunyoda dzyudoni o'rganish tobora ommalashib bormoqda. Dzyudo bilan shug'ullanaayotgan bolalar, o'smirlar va katta yoshdagilar o'z sog'liklarini mustahkamlaydilar. Dzyudo sport kurashlaridan biri sifatida dunyoning ko'pgmna davlatlarida hamda O'zbekistonda juda ommalashgan. Halqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan musobaqa qoidalariga kiritilgan o'zgarishlar musobaqalarning yanada qiziqarli va tomoshabop o'tishini hamda faollik va natijaviylikni oshirish zaruriyatini ta'minlashga xizmat qildi. Bu esa o'z navbatida dzyudoning butun tizimiga korreksiya kiritish lozimligini taqozo qiladi. Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi organizmning funksional imkoniyatlari va barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun dzyudochilarning boshlang'ich ixtisoslik bosqichidan boshlab jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ish rejasini ishlab chiqish dolzarb va muxim masalalardan biri hisoblanadi. Dzyudochilarning boshlang'ich ixtisoslik bosqichida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish muammosi dzyudoda jismoniy sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan samarali vositalarni izlash bilan bog'liqdir. Sportchilarning turlicha musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun texnik tayyorgarlikning qanchalik ahamiyatga ega ekanligi hech kimga sir emas. Biroq, sportchiga texnik harakatlarni amalga oshirish uchun har tomonlama tayyorgarlik zarur.

Pedagogik tajribaning olingan natijalaridan kelib chiqib dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik sikl bosqichlarida shogirdlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatlarini aniqlash uchun tez-tez nazorat testlari o'tkazib turish tavsiya etiladi. Olingan ma'lumotlar o'quv-mashg'ulot jarayoniga korreksiya kiritish va har bir sportchining jismoniy holati bo'yicha yuklamalarni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi. 12-13

yoshli bolalarning mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan usul va vositalarni qo'llashda shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish lozim.

### **2.3.1 Yosh dzyudochilarni tayyorlashning samarali vositalarini asoslash**

Yosh dzyudochilarning dastlabki tayyorgarligi ularning maktab yoshidagi 12-13 yoshga to'g'ri kelishini ta'kidlash lozim. Yosh sportchilarni tarbiyalash jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi: sog'ligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish, turli xildagi jismoniy mashg'ulotlarga o'rgatish, dzyudo mashg'ulotlariga qiziqishini uyg'otish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish hamda barcha turdagi texnik-taktik usullarni o'rganish.

Bu vazifalarni hal etish uchun dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh dzyudochilarni tayyorlashda mavjud bo'lgan uslubiyatni takomillashtirish lozim. Tadqiqot o'tkazish uslubini ishlab chiqishda maxsus jismoniy va umumiy jismoniy tayyorgarlik orasidagi ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligini aniqlashimiz zarur edi. Olingan natijalar 12-13 yoshli dzyudochilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmini oshirish zarurligini ta'kidlash kerak.

Tadqiqot natijalarining taxlili shuni ko'rsatdiki, alohida jismoniy sifatlar parterda bajariladigan harakatlar bilan ishonchli bog'liqlikni ko'rsatmaydi. Bunday natijaning isbotlanishicha parterda hujumkor kurash olib borishni takomillashtirish uchun aynan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasidan foydalanish zarur. Dzyudochining jismoniy sifatlarini rivojlanganligi uning texnik-taktik mahoratini oshirish va sezilarli yutuqlarga erishishiga asos bo'la olmaydi. Tayyorgarlik



jarayonida foydalaniladigan maxsus vosita va usullar yosh dzyudochining salohiyatini oshirishda asosiy ahamiyatga ega bo'lishi lozim.

Hozirgi vaqtda dzyudoda yuklamalarning doimiy ravishda ortib borishi natijasida yuqori sport yutuqlariga erishish uchun kuashchining jismoniy tayyorgarligi katta ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Dzyudo jahon miqyosida tobora ommalashib bormoqda. Oxirgi yillarda halqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan musobaqa qoidalariga kiritilgan o'zgarishlar musobaqa bellashuvlarini yanada qiziqarli va tomoshabop o'tishi uchun taktik harakatlanishda faollik va natijaviylikni oshirish zaruriyatini ta'minlashni taqozo etadi.. Bu esa dzyudochilarni tayyorlashning butun bir tizimiga, o'quv-mashg'ulot jarayoniga va ayniqsa jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berish, shuningdek musobaqa faoliyatiga korreksiya kiritish lozim ekanligini bildiradi.

Shuning uchun sport ixtisosligining o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi dzyudochilar uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha reja ishlab chiqish zaruriyati hozirgi kunda dolzarb hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik- texnika va taktikaga o'rgatishda juda zarur omillardan biridir. 13-14 yoshli bolalarning xususiyatlari tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va koordinasion sifatlarning rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. Dzyudo mashg'ulotlari organizmning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Pedagogik tajribaning ijobiy natijalariga muvofiq, yosh dzyudochilar bilan faoliyat olib boradigan trenerlarga sog'lomlashtirish oromgohlarida o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazish tavsiya qilinadi. Ta'kidlash joizki, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtacha hisobda 20% ga yaxshilandi.

Pedagogik tajribaning yakunlari bo'yicha tajriba guruhi sportchilari sezilarli natijalarni qo'lga kiritdi: yoshlar o'rtasida o'tkazilgan respublika birinchiligida 1 ta sovrindor, viloyat birinchiligida 2 ta chempion, 2 ta beshinchi o'rin, 1ta yettinchi o'rin. Dzyudochilarning sport mahoratini oshishida, texnik usullarni o'zlashtirishida, natijaviylikka erishishlarida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati kattadir.

#### **2.4. Turli yosh va malakaga ega dzyudochilarning funksional va psixoemotsional holatlarini baholash metodikasi**

Hozirgi kunda respublikamizda sportchilarni har tomonlama tayyorgarligini aniqlab beruvchi ko'plab instrumental uslublar va sport uskunolari mavjud. Shulardan biri ko'p funksiyali Rofes diagnostikasi. ROFES diagnostika - bu musobaqaoldi va musobaqa davrida sportchilarning funksional va psixoemosional holatini aniqlashning samarali usuli bo'lib, turli yoshdagi va malakadagi sportchilar uchun tavsiya etiladi. "ROFES"-diagnostika 1995 yildan boshlab qo'llanib kelinadigan metodikalarda biri bo'lib, u ilmiy-amaliy tadqiqotlarda tasdiqlangan. "ROFES" - diagnostikaning apparat-dasturiy kompleksi faollik ko'rsatkichlarini aniqlaydi.

ROFES yordami bilan, organizmning ichki va tashqi omillarga ta'sirini aniqlash mumkin: jismoniy yuklamalar, musobaqa oldidan kuchli hayajon, ovqatlanish xususiyatlari, yomon odatlar, ob-havoning o'zgarishi, ekologik sharoitlar shular jumlasidandir. Ushbu tekshiruv apparati yordamida muntazam ravishda sportchilarni diagnostika qilib borilishi organizmning tashqi muhit omillariga moslashish jarayonini nazorat qilishga yordam



beradi. ROFES-diagnostika uslubi organizmning faol boshqaruvchi tizimlarini baholashga, tashqi muhit bilan o'zaro ta'sir sifatiga asoslangan. ROFES-diagnostika apparati chap qo'lning bilagida joylashgan MS-7 biologik faol nuqta bilan o'zaro ta'sirga ega bo'lib, ichki va tashqi omillarni hisobga olgan holda insonning qulay ko'rsatkichlari bilan olingan ma'lumotlarini qiyoslaydi. Qiyoslash natijalari besh balli axborot shkalasi shaklida ekranga olib o'tiladi va yaxshi qabul qilish uchun to'q yashildan to qizil ranggacha takrorlanadi. O'zini boshqarish mexanizmlarini boshqarish ishlarini ta'minlovchi inson organizimining energetik resurslarini moslashgan yashirin imkoniyatlar tavsiflaydi. Adaptiv imkoniyatlar – bu inson holatining umumlashtirilgan tavsifidir.

Hozirda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport tibbiyoti tomonidan qo'llanilayotgan turlicha uslublarni baholash birmuncha qiyinchilik tug'diradi. Yuqori natijalarga erishish ishtiyoqida bo'lgan sportchilar uchun bir yilda ikki marta olib boriladigan tibbiy tekshiruvlar yetarli emas. Shuning uchun sportchilarning ko'p yillik tayyorgarliklari davrida har bir sportchiga shaxsiy yondashish, doimiy nazorat o'rnatish hamda o'quv-mashg'ulot jarayoniga korreksiya kiritishda ROFES-tekshiruv uslubi tavsiya qilinadi.

ROFES-diagnostika tekshiruvi natijalari bo'yicha har bir sinalluvchi bo'yicha xulosalar olindi. Trenerlarga tegishli tavsiyalar berib boriladi hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlariga korreksiya kiritiladi.

Yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi nazoratida tibbiy-biologik vositaning qanchalik darajada ahamiyatga ega ekanligini baholash qiyindir. Yuqori sport natijalariga erishishni xohlagan sportchilar uchun bir yilda bir o'tkaziladigan tibbiy ko'rik yetarli emas. Shuning uchun, doimiy ravishda o'quv-mashg'ulot jarayonida

funksional holatni nazorat qilishning yangi vositalari izlanmoqda. Ko'p yillik tayyorgarlik mobaynida nazorat qilish hamda o'quv-mashg'ulot jarayonini doimiy tuzatish va har bir sportchiga individual yondashish uchun ROFES diagnostikasi tavsiya etiladi. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasini tuzish uchun ob'yektiv asoslarini shakllantirishga kirishar ekanmiz, shuni ta'kidlash lozimki, bu yo'nalaishda birinchi qadam, zamonaviy dzyudoda kuch va tezlik-kuch holati, umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari haqidagi ma'lumotlar bo'lishi mumkin bo'lib, uni baholash, dzyudochilarni jarohatlanish xususiyatlari haqida xulosalar qilishga yordam beradi, umumlashtirish, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi mobaynida turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash yordami bilan jarohatlarni oldini olish imkoniyatlari uchun asos beradi.

## 2.5. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida jarohatlarning xususiyatlari.

Tayanch-harakatlanish apparatining jarohati turli ixtisoslikdagi sportchilarning nafaqat mashg'ulot va musobaqa faoliyatini cheklaydi, balki ularning sport faoliyatini yakunlashiga olib keladi. Turli sport turlarida jarohatlar darajasi hamda jarohat xususiyatlari o'ziga xos bo'lib, musobaqada harakatlanish faoliyati xususiyatlariga muvofiq ko'rinishga egadir. Bunda, agar mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkillashtirishning an'anaviy talablariga rioya qilgan holda alohida sport turlarida jarohatlanishni sezilarli tarzda pasaytirishga erishish mumkin bo'lsa, yakkakurash sport turlarining barchasida va sport o'yinlarida, raqib bilan bevosita o'zaro ishlash, ba'zan raqib tomonidan bilib turib qasddan



qilinishi bilan bog'liq omillar ta'siri natijasida yuzaga kelgan jarohatlar hech kim tomonidan kafolatlanmagan. Bunday holatda, shu narsa ravshanki, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jarohatlarni oldini olishda, jarohatga olib keluvchi ta'sirlarga sportchining tayanch-harakatlanish apparatini oldindan muvofiq ravishda tayyorlash katta ahamiyatga ega bo'lib, bu tanlangan sport turida sport mahoratini oshirishdagi yuqori pog'onalarga chiqish uchun o'ziga xos ahamiyatga egadir. Shubhasiz, sport turlaridagi jarohatlar ko'p jihatdan raqibning harakatlariga bog'liqligi aynan dzyudoga ham tegishlidir. Shu asnoda, dzyudoda tayanch-harakatlanish apparti jarohatlarining xususiyatlari va darajasi yetarlicha o'rganilmagan bo'lib, ko'p holatlarda, sportchilarning jinsi ko'rsatilmagan holda, dzyudo kurashida jarohatlar yoki jarohatlarga yo'l qo'ymaslik haqida umumiy xulosalar qilingan xolos. Bu dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik ishlarida jarohatlarni oldini olish vositasi tarkibini ilmiy asoslashga yordam bermaydi. Shu munosabat bilan, shuni ham ta'kidlash lozimki, muskul-pay apparatining yetarlicha mustahkam emasligi bilan bog'liq jarohatlarning profilaktikasi, kuch, tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalari bilan mumkin, chunki uzoq va o'z vaqtida boshlangan bunday turdagi yo'nalishga muvofiq keladigan tayyorgarlik muskul va pay qalinligiga ham, uni tuzilishining o'zgarishiga ham sabab bo'lib, umuman ularning mustahkamligini oshishiga yordam beradi. Jarohatlarning o'ziga xos xususiyatlarini turli vositalar bilan aniqlash mumkin. Masalan, tibbiy davolash muassasalaridagi sportchilarning tahlil hujjatlari, bu muassasada davolangan dzyudochilarning jarohatlari haqidagi ob'yektiv ma'lumotlarni olishga ko'mak beradi. Biroq, sportchilar barcha jarohatlari yuzasidan ham davolanish muassasiga murojaat etmaydilar, hujjatlarda faqat mazkur muassasada davolangan sportchilar

haqida ma'lumotlar qolgan. U yoki bu sabalarga ko'ra, davolanishni rad etgan sportchilar haqidagi ma'lumotlar e'tibordan chetda qolib ketadi.

Jarohatlar haqida olingan ma'lumotlardan quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari davrida sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhi bosqichlaridan boshlab mashg'ulotlarni (quyi va yuqori) qo'l-oyoqlarda bukish va rostlash uchun "zarbali" xususiyatlashga ega bo'lgan mashqlarni yetarli hajmda rejalashtirish lozim. Buning uchun boshlang'ich bosqichda vositalarning jadalligiga emas, balki uning hajmiga ustunlik berish lozim, boshqacha qilib aytganda, mashqlar kam jadallashgan xususiyatda emas, balki "zarbali" xususiyatiga ega bo'lishi lozim (masalan, kichik balandlikka qo'l yoki oyoq bilan sakrab chiqib, u yerdan sakrab tushish). Bu bir tomondan, yosh sportchilarning muskul-pay apparatini bunday yuklamalarga tayyor bo'lmaganligi sababli jarohatlardan asrashga yordam beradi, ikkinchi tomondan, bunday yuklamalar muskullarni chidamliligini oshirib, bo'g'im paylarining qalinligi va mustahkamligini, hamda qo'l va oyoq muskullarining mustahkamligini kuchaytirish imkoniyatini beradi. Muskul-pay apparatini mustahkamlanishi bilan "zarbali" xususiyatga ega mashqlarni ko'paytirish mumkin. Shubhasiz, bunday mashqlarning yetarli darajadagi katta hajmi dzyudochilarning passiv yog' komponentlari hisobiga tana massasini yetarlicha oshish vaqtiga qadar hamda tezlik-kuch va kuch tayyorgarligining jadal vositalarini qo'llashga qadar bajarilishi lozim bo'ladi. Bu tana massasining o'sishi va sportchilarning kuch hamda tezlik-kuch qobiliyatlarini oshishi sababli, vazifalarni ko'tarishda muskul-pay apparatining tayyorlashga yordam beradi. Sport mahoratini ancha yuqori pog'onasiga ko'tarilishida



qo'l-oyoqlar uchun "zarbali" xususiyatlarga ega mashqlarni muskul va pay apparatlarining jarohatlanishini oldini olish maqsadida ushlab turadigan tartibda qo'llash lozim, chunki 19 yoshdan keyin paylarning qalinligi va mustahkamligini yanada oshirish qiyin bo'ladi.

#### **Nazorat uchun savollar:**

1. Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik bosqichlarida musobaqa faoliyati samaradorligini belgilab beruvchi jismoniy sifatlar tarkibini aytib bering.
2. Ko'p yillik tayyorgarlikning bunday tuzilishi uch qismdan iborat.
3. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida jarohatlarning xususiyatlarini gapirib bering.
4. Dzyudochilarning funksional va psixoemotsional holatlarini baholash metodikasi to'g'risida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz.
5. Dzyudochilarning funksional va psixoemotsional holatlarini baholash metodikasi to'g'risida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz.

### **III BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINING TURLI BOSQICHLARIDA DZYUDochILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI**

#### **3.1. Dzyudochilarning texnik tayyorgarligi va uning ko'p yillik sikl bosqichlaridagi ahamiyati**

Dzyudochilar tomonidan texnikaning yangi shakli va ko'rinishlarini o'zlashtirishlari, ularni mustahkamlash va takomillashtirishlari mashg'ulotlarning katta davrlari doirasida (bir yillik yoki yarim yillik davr) asoslangan qonuniyatlarini o'zlashtirish, yaxshi sport formasini barqaror ravishda saqlash va tayyorgarlikning keyingi rivojlanishi bilan bog'liq holda takomillashtirish orali amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning har bir siklida talab darajasida shakllanib borayotgan dzyudochi faoliyatini uchta bosqichli texnik tayyorgarlik sikllariga ajratib ko'rsatish mumkin.

**Birinchi bosqich** tayyorgarlikning birinchi yarmidagi siklga to'g'ri keladi va bunda dzyudochilarning barcha tayyorgarliklari sportga tayyor bo'lishni shakllantirish, musobaqadagi harakatlarining yangi texnik modelini barpo etish (uni yaxshilash, amaliy o'zlashtirish, musobaqalashish harakatlari tarkibiga kiruvchi alohida jihatlarini o'rganish) va ularning umumiy koordinatsiya asoslarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bu bosqichda o'smir va yosh dzyudochilarda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikning o'zgartirilgan parametrlari texnikasiga moslashish yuz beradi.

**Ikkinchi bosqich** katta mashg'ulot sikllariga tayyorlanishning ikkinchi yarmining katta qismini (maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi bosqichlari) qamrab oladi. Dzyudochilarning bu davrdagi texnik tayyorgarliklari musobaqa



harakatlarining sportga tayyorgarlik jihatlari sifatida yaxlit malakalarni chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashlariga yo'naltirilgan.

**Uchinchi bosqich** tayyorgarlik siklining yakunlanish qismidan boshlanadi va musobaqa sikligacha joriy etiladi. Bu davrda dzyudochilarni texnik jihatdan tayyorgarligi bevosita musobaqaoldi tayyorgarligi doirasida olib boriladi va o'zlashtirilgan malakalarni takomillashtirish, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, ularning tanlash doirasini kengaytirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Dzyudochilarning texnik tayyorgarliklarini barcha bosqichlarida harakatlanishdagi xatolardan to'g'ri xulosa chiqarish kerak. Dzyudoda texnikadagi xato deganda, harakat samarasini pasaytiradigan texnik modeldan og'ish chegarasi harakat natijasining pasayib ketishi tushuniladi. Dzyudo bo'yicha trener-o'qituvchilar biladilarki, modeldan og'ish har doim ham xato emas bo'lib, ko'pincha bunday og'ishlar texnikaning o'ziga xos individual xususiyatlari hisoblanadi. Dzyudochilarning tayyorgarligi jarayonida xatolarning bir qancha shakllari uchraydi: tuzilish harakati bilan bog'liq texnik xatolar; harakatning maqsad jihatlari buzib ko'rsatuvchi taktik xatolar va vaziyat xatolari – joyni o'zgartirish; mashq bajarish holati; harakatning bir maromda bajarilishdagi xatolari.

Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida, birinchi navbatda, texnik xatolar, keyin taktik xatolar, faqat shundan so'ng vaziyat xatolari bartaraf etiladi.

Kichik yoshdagi dzyudochilar bilan dzyudo texnikasini o'rganishda bazaviy mashqlar – tatamida to'g'ri harakatlanish, jarohatsiz yiqilishni o'rganish va sherikni kimonosidan ushlash texnikasi holatlari bo'yicha chora-tadbirlar asosiy bo'lishi lozim.

Bu harakatlar darajasini o'zlashtirishiga qarab, ancha murakkab mashg'ulot texnikalarining bajarilishiga o'tish mumkin.

Dzyudochilarni texnik harakatlarga o'rgatishning muvaffaqiyatlari sportchining individual ko'rsatkichlariga quyidagicha ta'sir ko'rsatadi: bilimlarni o'zlashtirish jadalligi va sifati; sport tayyorgarligi jarayonida mahorat va malakani oshirish. Dzyudochilarni texnik harakatlarga o'rgatish ikkita guruh omillari orqali aniqlanadi. Birinchi guruhga – o'rganilayotgan texnik harakatning murakkabligi, qo'llanilayotgan uslubning samaradorligi kabi tashqi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga – harakatlanish qobiliyati, yosh xususiyati, harakatlanish tajribasi, texnikani o'rganishdagi faolligi kabi ichki omillar kiradi.

Texnik tayyorgarlik jarayonida yosh dzyudochilarga ularning texnikani o'rganishlarini quyidagi yo'nalishlarda optimallashtirish alohida ta'sir ko'rsatadi: birinchi yo'nalishda; texnik harakatlarni o'rganishning boshlang'ich davrida; dzyudochilarning oldingi funksional asimmetriyalarini (nomutunosibliklarini) aniqlash lozimligi inobatga olinadi.

a) texnik harakatlarning koordinatsiyasi bo'yicha murakkab mashqlarni o'rgatishda, dzyudochilarning yoshlaridan qat'iy nazar, usullarni sportchining doimo yetakchi tomonlaridan, ya'ni (o'naqaylarda – o'ngdan, chapaqaylarda – chapdan) boshlash lozim.

b) texnik harakat malakasini yetakchi tomondan unga noqulay tomonga (dzyudochilar avval qulay tomon texnikasini o'rganadilar) samarali ko'chirish.

Ikkinchi yo'nalish – o'z tengdoshlaridan texnik tayyorgarlik bo'yicha orqada qolayotgan dzyudochilarga jiddiy e'tibor berishni talab etadi. Bunda sportchilar bilan nafaqat qo'shimcha shug'ullanish lozim, balki ular bilan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish, dzyudochilarning o'zlashtirishlari lozim bo'lgan,



avval o'tkazib yuborilgan harakat shakllariga yo'naltirilgan maqsadli korreksiya kiritish orqali olib borish muhimdir.

Uchinchi yo'nalish – trener-o'qituvchilar o'z e'tiborlarini yosh dzyudochilarda qarshilik ko'rsatishning kombinasion usulini shakllantirishga qaratadilar. Bazaviy tayyorgarlik bosqichida 10-11 yoshli dzyudochilarda hujum qilish harakatining kombinasion usulini shakllantirish sportchining individual xususiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi tasdiqlangan.

### **3.2. Ko'p yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida dzyudochilarning taktik tayyorgarligi**

Dzyudochilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi dzyudo nazariyasining uzoq vaqt davomida rivojlanishi va uni amaliyotda qo'llash jarayonida shakllangan. Dzyudochilarni tayyorlashning nazariy qismi mashg'ulot tizimini tuzish va dzyudochilarning jismoniy hamda shaxsiy rivojlanishlarini boshqarishning yuz berishi bo'yicha qonuniyatlarini aniqlaydi. Tayyorgarlikning uslubiy qismi dzyudoda sport mahoratini vujudga kelishi jarayonida qo'llaniladigan vosita va uslublarning o'zaro ta'sirini qat'iy ravishda belgilaydi.

Taktik tayyorgarlik – bu dzyudochilar tomonidan taktik bilimlar, malaka, mahorat va o'quv-mashg'ulot ishlari hamda musobaqa faoliyatida taktik fikr yuritish mahoratini egallash va takomillashtirish jarayonidir.

Dzyudoda taktik tayyorgarlikning asosi – dzyudo taktikasining umumiy holatlarini o'rganish, musobaqa hakamligi qoidalari, aniq bir musobaqalarga tayyorlanish, kuchli sportchilarning taktikasini taxlil qilish, taktik rejani ishlab chiqish, kuchli raqiblar haqidagi ma'lumotlarni to'plash va taxlil qilish hisoblanadi. Dzyudochilarning taktik tayyorgarliklari bo'yicha vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) dzyudo taktikasining umumiy tomonlarini o'rganish;

- 2) standart sharoitlarda taktik harakatlarni o'zlashtirish;

- 3) qarshilik ko'rsatish taktikasi haqida yaxlit tasavvurga ega bo'lish;

- 4) bellashuv olib borishning individual xususiyatini shakllantirish.

Dzyudochilarni taktik tayyorlash vositasi – bu taktik mashqlardir (taktik vazifalarni hal etish uchun yo'naltirilgan maxsus tayyorlangan yoki musobaqa mashqlari). Taktik mashqlar tarkibida qarshilik ko'rsatish vaziyatlari va lozim bo'lganda musobaqaning tashqi shart-sharoiti modellashiriladi.

Dzyudochilarning taktik tayyorgarligi 3 ta asosiy qismlarga bo'lingan:

- 1) dzyudoda ishlab chiqilgan, o'zida taktikaning asosiy qonuniyatlari va muhim shakllari haqidagi ma'lumotlarni namoyon qilgan taktik bilimlar;

- 2) dzyudochilarning taktik bilimlarini amaliyotga joriy qilinishi ko'zda tutilgan taktik malakasi va mahoratlari;

- 3) dzyudochilarning taktik bilim, malaka va mahoratlari birligi asosida shakllangan taktik tafakkur (axborotlarni tezda qayta ishlash qobiliyati, raqib harakatlarini oldindan bilish, optimal taktik qaror qabul qilish).

a) dzyudo uchun xos bo'lgan harakatlarni o'z ichiga olgan mashqlar (usulni boshlashda, maqsadga muvofiq ravishda, raqib muvozanatini buzishga olib keladigan hujum qilish barqarorligini yo'qotishi va boshqalar).

b) kinetik energiyadan maksimal tarzda foydalanishga yordam beruvchi mashqlar: rezina, amortizator, maneken, sherik bilan bajariladigan harakatlar (usulni bajarishdagi sharoitini murkkablashtirish) maqsadida foydalaniladi.

v) usulni bajarish uchun dinamik vaziyatlarni keltirib chiqaradigan mashqlar (raqibni ma'lum bir holatda ushlab



turish; raqibning hujumi vaqtida foydali vazitlardan foydalanish, qarshi hujum harakatlari).

g) o'quv va o'quv-mashg'ulot bellashuvlari ko'rinishlarini hal etish bo'yicha hamda oddiy taktik harakatlarni bajarishda o'yin uslublarida ishtirok etadigan mashqlar.

Taktik harakatlar va taktik tayyorgarlik usullari dzyudochilar tomonidan uch bosqichda o'rganiladi:

Birinchi bosqich - amaliyotda eng ko'p qo'llaniladigan o'rganilgan usulni trener-o'qituvchi tomonidan ko'rsatilishi, so'ng dzyudochilar bu usulni sherikning shartli qarshiligi va hujum qilish holati uchun qulay holatda uzoq vaqt kurasha olish qobiliyati orqali bajariladi;

Ikkinchi bosqich - o'quv-mashg'ulot bellashuvida taktik tayyorgarlik usulini bajarish (dzyudochiga hujum qiluvchi maxsus belgilangan vazifa bilan yoki ixtiyoriy ravishda);

Uchinchi bosqich - mashg'ulot bellashuvida taktik tayyorgarlik usulini bajarish.

Dzyudochilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida taktik bilim, malaka, mahoratini shakllantirib borish lozim. Bunda dzyudochilarning yosh xususiyatlari, dzyudodagi staji, tayyorgarlik darajasini inobatga olish darkor.

Yosh dzyudochilarning dastlabki tayyorgarliklari bosqichida musobaqalarda ishtirok etishning taktik asoslarni o'rganish lozim.

Buning uchun ularni musobaqa kuni va tartibi bilan tanishtirish (hujjatlarni oldindan tayyorlash, sport formasi, tarozidan o'tish); musobaqalarda qur'a tashlash haqidagi ma'lumotlarni berish (ishtirokchining kimono yoki belbog' ranglarini tushuntirish, musobaqaning o'tish turida qatnashishning xususiyatlari); musobaqadan va har bir bellashuvdan oldin bajariladigan mustaqil chigil yozish

mashqlarini bajarishdagi mahoratlarni shakllantirish. Mana shunday unchalik qiyin bo'lmagan amaliyotlar yosh dzyudochilarning musobaqalarga tayyorlanishdagi taktik rejaning asosiy tarkibi hisoblanadi. O'tkazilgan musobaqa bellashuvlari va umuman musobaqa kunini taxlil etishga ularning diqqatini jalb qilish ham juda muhimdir.

Dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida hujumkorlik taktikasiga alohida e'tibor qaratish lozim. Yosh dzyudochilarda faol harakatlarni bajarishga ehtiyojni shakllantirish muhimdir. Ularda himoya harakatlari zahiralarni ko'proq shakllanish haraktlarini chegaralab qo'yish, hujum qiluvchi harakatlar sonini pasayib ketishiga olib keladi. 10-12 yoshli dzyudochilarda qarshi hujum qilish harakatlarini birinchi o'ringa qo'yib shakllantirish maqsadga muvofiq emas. Bu yoshda ularga rejali asosda qarshi hujumning oddiy usullarini o'rgatish va bunday mahoratni avval o'quv-mashg'ulot sharoitida ko'nikma darajasiga olib borish lozim.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi taktik tayyorgarlikning asoslari quyidagilar hisoblanadi:

- raqib kimonosidan ushlab, yiqitishlar va parterda ushlab holatlari taktikasi;

- "aniq bir natijani namoyish etish" ko'rsatmasi orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish taktikasi.

Bu bosqichda harakat muvozanatini barqaror ushlab, sherikni qarshi olishga olib keladigan harakatlardan, sherik kimonosidan ushlab, parterda ushlab turish, yiqitish usullarini bajarish uchun aldamchi harakatlardan foydalanishni o'zlashtirish muhimdir.

13-14 yoshli dzyudochilar (boshlang'ich ixtisoslik bosqichi) trener-o'qituvchi topshirig'iga binoan raqib haqidagi



ma'lumotlarni yig'ish uchun tayyordirlar (chigilni yozishda texnikani ishlab chiqish kuzatishlari bo'yicha, qarshilik ko'rsatishlar tahlili bo'yicha). Dzyudochilarning bu yoshi boshlang'ich bilimlarni shakllanishida sharoitni baholash va musobaqada yuzaga kelgan turli vaziyatlarni bashorat qilish darajasida takomillashib boradi. Dzyudochilarda musobaqa bellashuvlari sharoitida texnika va taktikani qo'llash shakllanib boradi. Shuningdek, musobaqaning barcha bellashuvlarida kuchlarni taqsimlashga e'tibor qaratiladi. Taktikaning muhim jihati – bellashuvga tayyorlanishda (yaxshi chigil yozish mashqlari, o'zini psixologik jixatdan tayyorlash va xush kayfiyat) hisoblanadi.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida dzyudochilar tomonidan olib boriladigan bellashuvlarda amalga oshiriladigan faol harakatlarni takomillashtirish lozimdir. To'plangan texnik zahiralarni imkon qadar musobaqalarda himoya va qarshi hujum harakatlarini sinab ko'rish lozim. 13-14 yoshli dzyudochilar tomonidan bellashuvlarda taktikaning turli shakllarini qo'llay olish tizimini shakllantirilishi kerak. Taniqli raqib bilan bellashuv o'tkazishning taktik rejasi quyidagi bandlar bo'yicha tuziladi: a) ma'lumotlarni to'plash (kuzatish, suhbat o'tkazish); b) sharoitni baholash – o'z imkoniyatlarini raqib imkoniyatlari bilan qiyoslash (jismoniy sifatlar, iroda sifati, qarshi kurash olib borishning individual uslubi, samarali usullar); bellashuv olib borish shartlarini o'rganish (zal, muxlislar, xakamlar, musobaqaning nufuzi); v) bellashuv maqsadi – g'olib chiqish va raqibning g'olib chiqishiga yo'l qo'ymaslik.

Texnik harakatlarni olib borish taktikasi o'ziga – beshinchi va to'rtinchi KYu me'yoriy talablari bo'yicha kombinatsiyalar: raqibni oyoqlarining yon tomondan chalish (De-ashi-barai) –

raqibni belbog'idan ushlagan holda otish (Tsuri-goshi), raqib oyog'ini ichidan bel orqali otish (Harai-goshi) – raqib oyoqlari ichidan ilib yiqitish (Uchi-mata); ko'pchilikka tanish bo'lgan yiqitishlar orqali bajariladigan mustaqil kombinatsiyalar tuzish: shuningdek turli xil yo'nalishdagi kombinatsiyalar: raqibning oldinga qo'yilgan oyog'ini yon tomondan chalish (De-ashi-barai) – raqibni yelka orqali yiqitish (O-soto-gari), oyoqni yon tomondan chalish (De-ashi-barai) – raqib kimonosidan va qo'lidan ushlagan holda yelka orqali yiqitish (Seoi-nage); kabi kombinasion harakatlarni mustaqil ravishda tuzishni o'rganish.

Musobaqaning ancha murakkab variantlarini 15-16 yoshli ixtisoslikni chuqurlashtirish bosqichidagi dzyudochilar yaxshi o'zlashtira boshlaydilar. Bu sportchilar alohida taktik ko'nikmalarni egallagan bo'ladilar. Bu yoshdagi dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida trener-o'qituvchilar oldinda bo'lib o'tadigan musobaqalarning taktik rejalarini tuzishga ancha katta e'tibor qaratadilar:

- taniqli raqib bilan kurashish bo'yicha taktik ishlovlar ishlab chiqish;

- antropometrik ko'rsatkichlarga va boshqa xususiyatlarga ega bo'lgan dzyudochilar bilan bellashuv olib borish taktikasini ishlash;

- musobaqa rejasiga korreksiya kiritish (sub'yektiv hakamlilik, bellashuvlar orasidagi dam olish oralmg'ining yetarli emasligi) kabi o'zgarishlarni hisobga olgan holda.

15-16 yoshdagi dzyudochilar bilan bellashuv olib borish taktikasida hujumkorlik, qarshi hujum va ximoyalani sh harakatlardan tashqari taktik manevrlar (qulay vaziyatga ega bo'lish maqsadidagi harakatlar) – raqibga nisbatan dzyudochilarning ancha o'zi uchun qulay holatni egallash maqsadidagi harakatlanishi, harakatni bajarish uchun qulay



vaziyatlarni keltirib chiqarish kabi qobiliyatlarni takomillash-tirishni o'rganishlari mumkin. Bunday harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlariga qarab, dzyudochilar ularni musobaqa sharoitlarida sinab ko'rishlari mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni bajarish dzyudochilardan turli xildagi kombinatsiyalarni egallash va texnik usullarni amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish harakatlaridan foydalana olishlarini ko'zda tutadi.

Ko'pgina mualliflarning fikrlariga ko'ra, kurash turlarining texnikasi – g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan kurashchi harakati uchun ruxsat berilgan oqilona qoidalarining majmuidir. Texnik usul – bu sportchining aniq maqsad sari yo'naltirilgan harakatini o'ziga olgan uning bajarish vositasidir.

Sport texnikasining mohiyati mazkur harakatni bajarishda, oldinda turgan vazifalarni yaxshiroq hal qilish uchun, inson o'z harakatlanish qobiliyatlaridan oqilona foydalanishlaridan tashkil topgan. Boshqacha qilib aytganda, texnika deganda, biron bir aniq harakatlanish vazifasini hal qilish uchun oqilona va samarali harakatlar ko'zda tutiladi. Sport kurashlaridagi asosiy diqqat e'tiborni shug'ullanayotganlarning texnik tayyorgarligiga qaratish lozim bo'lib, ularida kurashda o'rgatilgan usullar, himoyalanih, qarshi hujum usullari va kombinatsiya mahoratni egallashga ko'niktirish lozim.

Shug'ullanayotganlarning taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'langan. Bu sharoit, o'z tayyorgarligining holati va raqibning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda, bellashuvlarda o'zlashtirilgan sport kurashi vositalaridan ongli ravishda foydalanishdagi kurashchi mahoratini ifoda etadi. Shug'ullanayotgan sportchilarning taktik tafakkurini rivojlantirishda mashg'ulot sharoitini turli shaklga kiritish, masalan: bo'yi baland kurashchini bo'yi past kurashchi

bilan; jismoniy jihatdan kuchsizroq tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi bilan, harakati sekin kurashchi bilan; tezkor kurashchi bilan tezkorligi past rivojlangan kurashchi bilan mashg'ulot o'tkazish vazifalarini berish lozim. Sport mashg'ulotlarining tizimli tahlil qilish natijalari pedagogik texnologiya va harakatlarning video tasvir taxlillari asosida sportchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha boshqarish algoritmi ishlab chiqilgan. Sportchilarning texnik tayyorgarligi harakatlarning video taxlili asosida boshqarishning algoritmini quyidagi shakllarda namoyon etish mumkin:

1. Musobaqa mashqlarining kinematik parametrlarini aniqlash asosida sportchi harakatining dastlabki biomexanik tuzilishini kompleks baholash va ularning samaradorligini baholash.

2. Sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarliklari darajasida harakatlanish natijalarini maksimal imkoniyatlarini aniqlash.

3. Harakatning dastlabki biomexanik tuzilishi asosida, musobaqa mashqlari tuzilishining dinamik parametrlarini rivojlantirish maqsadiga yo'naltirilgan darajalarini bashorat qilish va rejalashtirish.

4. Musobaqa mashqlari biomexanik tuzilishining asosiy parametrlariga ijobiy ta'sir etishni ta'minlovchi yordamchi mashqlarni tanlash va uni qo'llash.

5. Harakatlanishning biomexanik parametrlarini rivojlanti-rishda tezkor, joriy va bosqichli va maqsadli darajalarni qiyosiy kompleks baholash asosida musobaqa mashqlari tuzilishini shakllantirish tizimini amalga oshirish va mashg'ulot jarayoniga korreksiya kiritish.

Dzyudo va sport kurashlari misolida taktikani uchta qismga bo'lib ko'rsatgan: 1) texnik harakatni olib borish taktikasi; 2)



bellashuv olib borish taktikasi; 3) musobaqalarda ishtirok etish taktikasi. Hujum qilish harakatlarini olib borish taktikasining mohiyati, to'satdan yuzaga kelgan yoxud keyinchalik muvaffaqiyatli amalga oshirish harakatlari orqali turli tayyorlov amaliyotidan foydalangan holda ularni vujudga keltirish, hujum uchun qulay bo'lgan vaziyatlardan foydalanishga olib keladi va buning natijasida:

Birinchidan, kurash gilamida vujudga kelgan vaziyat va unga muvofiq qaror qabul qilish vaqtini baholashni taktikaning yetakchi jihatlari qatoriga kiritish lozim;

Ikkinchidan, kurashchi ega bo'lgan tayyorgarlik amaliyoti-ning samaradorligi.

Bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda mashg'ulot uslublari puxtalik bilan o'ylab olib borilishi kerak. Tayyorgarlik vositasi sifatida harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. To'g'ri tanlangan va tuzilgan o'yinlar quyidagilar uchun yordam beradi:

- 1) jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
  - 2) keyingi rejalashtirish ishlarini olib borish uchun iqtidorli bolalarni tanlash va ularning individual xususiyatlarini o'rganish;
  - 3) kurash texnikasining oddiy ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
  - 4) Qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun dzyudochilarga muxim bo'lgan axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash.
- Dzyudo kurashchisining texnik-taktik tayyorgarligi keng ma'nodagi o'quv-mashg'ulot jarayonining mustaqil bo'limi sifatida bo'ladigan musobaqa faoliyatining asosiy komponentlarini egallashga yo'naltirilgan. Bu texnika bilan taktikaning uyg'unligi dzyudochi sport mahoratining asosi hisoblanadi va musobaqa qoidalaridan kelib chiqib baholanishi bilan bog'liqdir, chunki sport tayyorgarligining boshqa tomonlari mazkur

faoliyatning natijali komponentiga nisbatan yordamchi rol o'ynaydi. Butun o'quv-mashg'ulot jarayonining sport kurashi bo'yicha natijalari uchun sportchining, xususan, bellashuvda va umuman, musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisoblanadi. Sport faoliyati musobaqa qoidalari orqali qat'iy belgilangan sportchilar o'rtasidagi o'zaro mavjud qarama-qarshiliklar bilan tavsiflanadi. Ularning farqini (ruxsat berilgan va ta'qiqlangan usullar bo'yicha; texnik harakatlarni baholash bo'yicha; sportchilar qo'llayotgan shakllari bo'yicha; beddashuvning belgilab berilgan vaqti va hokazo) ko'p jihatdan sport kurashi turlari o'rtasidagi farqni, ularning texnikasi va taktikasi aniqlab beradi. Dzyudo texnikasi uchta qismdan iborat: – tik turib kurashgan holatda yiqitish usullariga, parterda kurashish usullari va jangovor usullar bo'limidan iborat. Ularni egallash uchun dzyudochilar kurashning asosiy elementlarini yaxshi bajarishni bilishlari lozim. Bularga quyidagilar kiradi: jarohatlanmaslik uchun o'z-o'zini ehtiyotlovchi yiqilish turlari (Ukemi), tabiiy qadam bilan joyni almashtirish (Aymi-ashi) va qo'shimcha qadamlar tashlash (Tsugi-ashi); raqibni bexato ushlash holatiga olish va mustahkam rostlanishlarni tanlashni bilish; raqibni muvozanatdan chiqarishning (Kudzushi) barcha usullarini egallash va gavdani barcha aylanish (Tai-sabaki) harakatlarini bajarishni bilishi kiradi.

Raqiblar epchillik bilan joylarini almashtirib, bir-birlarining muvozanatlarini buzgan holda, dzyudochilardan biri sherigining og'irlik markazini o'zgartirishga harakat qilishidagi mutloq olishuvda ko'tarib uni yiqitishdan foydalanadi. Parterda kurashishda ham raqiblar bir-birlarini turg'un holatdan chiqarish imkoniyatlarini qidiradilar va raqibning xatosidan foydalanib, uning qarshiligini bosishga harakat qiladilar. Mahoratni oshirish bilan usullar kombinatsiyalarini o'rganishga



o'tadilar. Shunday qilib ular turli musobaqalarda ishtirok eta boshlaydilar. Trener sportchiga kurash olib borishning asosiy elementlarini o'zlashtirish, individual mahoratni o'sish imkoniyatlariga qarab, tatamida qanday o'zini tutishni va shu bilan birga raqibni ehtiyot qilishga o'rgatadi.

Bellashuvda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan vaziyatlar yuzaga kelganda va mazkur usulni qo'llash uchun raqib qulay holatda bo'lganida, dzyudochilar texnik harakatni muvaffaqiyatli bajaradilar. Biroq, bunday holat kamdan-kam vaqtlarda o'z-o'zidan tabiiy yuz berishini inobatga olish kerak. Demak, turli taktik usullarni qo'llash orqali bunday vaziyatni sun'iy ravishda yuzaga keltirish lozim. Hujumkorlik bilan bajariladigan texnik-taktik harakatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: tatami bo'yicha raqibning harakat qilishlaridan foydalanish (oldinga-orqaga, yon tomongan); yo'nalishlarga qarshi va bir yo'nalishda muvozanatdan chiqarish; ko'tarib tashlash kombinatsiyalarini o'z ichiga oladi.

Dzyudo kurashi taktikasi – bu kutilayotgan bellashuv va musobaqalarning o'ziga xos ssenariysini tuzish san'atidir. Yoki boshqacha qilib aytganda, taktika – bu bellashuvda va umuman musobaqalarda g'alabaga erishish uchun raqib xususiyatlarini va yuzaga kelgan aniq vaziyatlarni hisobga olgan holda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Mutaxassislar oldida turgan eng muhim vazifalardan biri – dzyudochilarni tayyorlashda chidamkorlikni rivojlantirish masalasidir. Sportchilarda chidamkorlikni tarbiyalash murakkab pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu yerda anaerob va aerob chidamkorlikning uyg'unlikda rivojlanishini e'tiborga olish lozim. Hozirgi vaqtda, dzyudoda chidamkorlikni rivojlantirishga katta ahamiyat berilmoqda. Chunki chidamkorlik qobiliyati sportchining boshqa jismoniy sifatlarini namoyon bo'lishida

asosiy poydevor hisoblanadi. Keyingi vaqtda halqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan musobaqa qoidalariga kiritilgan yangi o'zgartirishlar dzyudoda chidamkorlik jismoniy sifatining ahamiyatini yanada oshirdi. Ma'lum bir jismoniy faoliyatga nisbatan chidamkorlikni maxsus chidamkorlik deb ataydilar. Maxsus chidamkorlik: tezkorlik- chidamkorlik, kuch- chidamkorlik, koordinasion-harakatlanish chidamkorligi turlariga bo'linadi. Yuqori natijalarga erishish uchun dzyudochilardan mazkur jismoniy sifatlarni keng ko'lamda rivojlantirish talab etiladi.

### 3.3. Dzyudochilarning musobaqa faoliyatida miqdoriy ko'rsatkichlar tavsifi.

Sportda musobaqalarning knchalik axamiyatli ekanligi bir qancha sabablar orqali aniqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida, faqat taxminiy ravishda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan jihatlarni yaratish imkoni bo'lib, haqiqiy musobaqalarda odatda, organizmning ishchi potensial imkoniyatlaridan ancha to'liq foydalaniladi. Bunda organizmni maksimal yuklamalarga moslashishining samarali ko'rinishlari yuzaga keladi. Faqat musobaqa sharoitida o'z shaxsiy imkoniyatlarini eng yuqori darajada ishga solish va ulardan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish qobiliyatini butunlay rivojlantirish mumkin. Ob'yektiv musobaqa vaziyati sharoitida har bir ishtirokchining faoliyati boshqa sportchi faoliyati bilan ma'lum bir holatda qiyoslanadi.

Dzyudoda musobaqa bellashuvini taxlil qilish anchagina qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bellashuv boshlanganligi haqidagi hakamning buyrug'idan boshlab, to kurash to'xtatilgunga qadar, musobaqadagi bahsda oxir oqibat



maqsadga erishishni yuzaga keltiradigan ma'lum vazifalarni hal etish ko'zda tutiladi. Boshqacha qilib aytganda, musobaqa bellashuvini qismlar bo'yicha tahlil qilish musobaqada qarshilik ko'rsatish mohiyatini ancha mantiqiy tasavvur qilish uchun yordam beradi. Model tavsiflarni ishlab chiqish g'oyasining asosiy ma'nosi barcha yoshdagi sportchilarning tayyorgarlik bosqichlari va malaka darajalarida tayyorgarlikning mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishni o'z ichiga oladi. Sportda oraliq va yakuniy model tavsiflari mavjud. Model tavsiflar o'ziga xos bo'lib, ularning tarkibi tanlangan sport turi bilan bog'liqdir. Dzyudoda musobaqa faoliyati bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini yoritishdagi kamchiliklarga, uni har tomonlama o'rganilmaganligini sabab qilib ko'rsatish mumkin. Ma'lumki, dzyudoda musobaqa faoliyati miqdoriy jihatdan butunlay aniq ifoda etilishi lozim bo'lgan to'rtta dastlabki holatlarga ega: (tik turgan holatda hujum qilish va ximoyalanish, parterda kurashganda xujum qilish va ximoyalanish usullari. Har bir boshlang'ich holat sport natijalariga bir xilda hissa keltirmasligi aniqlangan. Biroq, dzyudo kurashi bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlarda, hozirgi davrga qadar bu holatlar alohida hisobga olinmagan bo'lib, son va miqdoriy jihatdan tavsiflari hujum va himoya uchun bir butun qilib hisoblangan. Jumladan bunga parterda kurashish ko'rsatkichlari ham kirgan.

Musobaqa faoliyatidan ishonchli o'zgarishlar quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlandi: tik turib kurashish holatida raqiblarni yiqitish sifati (yoshlar va kattalar guruhleri o'rtasida) va bu kattalar guruhidagi ko'rsatkichlar ahamiyatini aniq miqdoriy jihatdan oshganligi haqida dalolat beradi. Turgan holdagi kurash olib borish holatida yutqazilgan yiqitishlarning turli-tumanligi yoshlar guruhiga qiyoslaganda kattalar guruhida ishonchli tarzda kamayadi. Bu holat shundan xabar beradiki,

katta yoshdagi dzyudochilar turgan holatda kurashganlarida kamroq mag'lub bo'ladi degan xulosani beradi. Yoshlar, o'smirlar va katta yoshlilar guruhleri o'rtasidagi tik turib kurashishdagi himoyaning ishonchliligi hech shubhasiz ko'payadi. Dzyudochilarning yoshlari ortib borishi bilan ularning tik turgan holda kurashishlarida himoyaning ishonchliligi oshib borganligi kuzatiladi. Yosh dzyudochilar bilan katta yoshli dzyudochilar guruhleri o'rtasida tik turib kurashishdagi samarali texnikaning hajm ko'rsatkichlari pasayish darajasi aniqlikka yaqin ekanligi ta'kidlangan. Olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalarida aniqlanishicha, musobaqa faoliyatidagi kator ko'rsatkichlar bo'yicha statistik farqlar aniqlanmadi. Bu turli yosh jihatidagi guruhlarda ularning baraqarorligi haqida dalolat beradi. Mavjud aniq o'zgarishlarning ko'rsatkichlarini, biz dzyudochilarning texnik mahoratini shakllantirishning ob'yektiv talablari bilan bog'liqligi sifatida baholaymiz. Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida o'zgarishlarga uchragan ko'rsatkichlarning doimiy yo'naltirilgan tuzatishlarini mashg'ulotlarda hisobga oliish lozim.

Musobaqa kurashlarining keskinligi va raqobatning doimo o'sib borishi natijasida sportchilarni turli darajadagi nufuzli musobaqalarga sifatli tayyorlash talablari beqiyos darajada oshib bormoqda. Oxirgi yillarda, o'quv-mashg'ulot jarayoni jumladan, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida turli xildagi mashg'ulotlar tartibini tuzilishi, undan maqsadli yo'nalish sifatida foydalanish uchun musobaqa faoliyati tizimlarini optimallashtirish masalalariga berilayotgan e'tibor sezilarli darajada o'sib borayotganligi sezilmoqda.

Undan tashqari, dzyudoda musobaqalarni tashkil qilish bo'yicha mavjud tizim, ancha kuchli bo'lgan kurashchini tanlashning aniq ketma-ketlik tartibini namoyon etib, keyingi



bellashuvda ishtirok etish imkoniyati faqat oldingi raqib ustidan g'alaba qozonganga beriladi (asosiy bosqich va o'tish turniri bosqichini o'z ichiga olgan olimpiya tizimida yarim finalda yutqazgan sportchilar uchrashadilar). Texnik-taktik ko'nikmalarni hali butunlay egallanmagan, bellashuvda o'zining jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini ko'rsata olmagan sportchi esa, kurashni to'xtatib, passiv kuzatuvchi muxlisga aylanishga majbur bo'ladi. Musobaqa faoliyatining bunday tashkil etilishi o'quv-mashg'ulot ishlarini keng ko'lamda qayta tuzish, trener-o'qituvchidan mashg'ulot musobaqalarini oshirish orqali yosh shogirdlarini bellashuvlarga har tomonlama tayyorlash jarayoniga ijodiy yondashishni talab etadi. O'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida sportchilarning dzyudoga qiziqishlarini shakllantirish kerak.

Shuni ta'kidlash joizki, turli xil sport turlarida o'quv musobaqa faoliyatini tashkil qilishning yangi uslublarini izlashda, oxirigi yillarda yetarli darajada faol ishlar olib borilmoqda.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning musobaqa faoliyatini natijaviyligiga o'quv-mashg'ulot jarayonining samarali ta'sirining yo'nalishi va darajasini aniqlash uchun, biz tadqiqot ishtirokchilari o'rtasida savol-javob o'tkazdik va uning natijasida quyidagilar aniqlandi: endi sportga kirib kelgan dzyudochilarni musobaqalarda faol ishtirok etishi, ularning sport to'garagi mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshiradi (so'rovnoma qatnashganlarning musobaqalarda qatnashish istagini bildirganlar 84% ni tashkil etdi).

Biroq, bunda ko'pincha mag'lubiyatga uchragan bolalarda dzyudo mashg'uloti darslariga qiziqish pasayishini, ishtirokchilarning 66 % dan ko'prog'i sport maktabidagi mashg'ulotlarni tashlab ketishlarini bildirganlar, chunki ularning

musobaqa bellashuvlarida o'z kuchlarini sinab ko'rish (tomoshobinlar, ota-onalar va muxlislar ishtirokida) imkoniyati ularga juda kam beriladi, birinchi bellashuvdayoq mag'lub bo'lish esa, olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladigan halqaro dzyudo qoidalariga asosan musobaqada ishtirok etishni yo'qqa chiqaradi. Shunday qilib, dzyudochilarni boshlang'ich bosqich tayyorgarliklarida o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning muxim yo'nalishlaridan biri – musobaqa tajribasini shakllantirishga yo'naltirilgan musobaqa o'tkazishning maxsus shartlarini tuzish, musobaqalarda ijobiy natijalarga erishish asosida mashg'ulotlarga bo'lgan barqaror qiziqishni qo'llab-quvvatlash va dzyudochilar orasida zahirada qolib ketish holatlarini pasaytirish lozim.

Dzyudochilar mahoratini oshirish samarasi ko'p jihatdan ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oqilona tuzish bilan bog'liqdir. Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qo'llanildi: 1 daqiqa ichida o'zining yaxshi o'zlashtirgan "shohona" ushlar usuli uchun kurash, 20 soniya davomida sherikni tezlik bilan yiqitish, byerilgan vazifa bo'yicha 3 daqiqa mobaynida musobaqa bellashuvi o'tkazish. Bizning nazarimizda, o'quv musobaqalari o'tkazishning maxsus shartlariga, boshqa shartlar qatorida, olimpiya tizimi tartibida o'zgarishlar qilib, ikki rasmiy bosqichda g'alabaga erishmagan sportchilarning kurash tushishini davom ettirishlari uchun qo'shimcha o'tish bosqichini ham kiritish mumkin.

Uchinchi, qo'shimcha o'tish bosqichi bilan musobaqa jadvalini shakllantirish, o'quv musobaqalarining tashkiliy qismini namoyon etib, har bir ishtirokchi xuddi finalga chiqqanlar kabi to'rttadan kam bo'lmagan bellashuv o'tkazish



(bir vazn toifasidagi 16ta musobaqa ishtirokchilari holatida) imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunda musobaqa ishtirokchilarining barchasi turli darajada muvaffaqiyatga erishish vaziyatlarini sinaydilar va faqat bir dona ishtirokchi buning natijasida hech qanday g'alabaga ega bo'lmaydi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, musobaqalarda dzyudochilar turli natijalarni ko'rsatganlar. Birinchi raqamli sportchi to'rtta bellashuvdan 2ta bellashuvda g'olib chiqqan, 5-raqamli sportchi 5ta bellashuv olib borib, ulardan 3tasida g'olib chiqqan. 16 nafar yosh dzyudochi ishtirokchilaridan 1 nafari birinchi o'rinni, 4 nafari ikkinchi o'rinni va 3 nafari uchinchi o'rinlarni egalladi, 2 nafar sportchi uchinchi o'rin uchun kurash olib bordi, biroq mag'lubiyatga uchraganliklari uchun faqat beshinchi va oltinchi o'rinlarni egalladilar. Zamonaviy sport texnikasi har doim ham shug'ullanuvchilar uchun yengil bo'lavermaydi, chunki ular lozim darajada tayyorgarlikka har doim ham tayyor bo'lmaydi.

Shuning uchun ham, yangi shug'ullanayotganlar bilan ishlaganda ularning qo'lidan keladigan oson va soddalashtirilgan texnikalarga o'rgatish lozim. Tajriba natijalarining ko'rsatishicha, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sxema bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilmasida o'tkazilgan o'quv musobaqasi olimpiya tizimi kuchli sportchilarni aniq saralashga, sportchilarni muntazam shug'ullanish uchun sport maktabida saqlab qolishga yordam beradi; hali yetarli darajaga yetishmagan iqtidorli kurashchilarning musobaqa tajribalarini oshiradi; dzyudochilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida musobaqa tartibini anglashlarini shakllantiradi hamda ularni o'quv-mashg'ulot jarayoniga faol ravishda qo'shib ketishlari orqali dzyudo bilan shug'ullanishni davom ettirishlarida qiziqish uyg'otishga yetarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

### 3.4. Turli yosh va malakaga ega bo'lgan dzyudochilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari.

Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni samarasini ko'tarishga qaratilgan yo'nalishlardan biri trener-o'qituvchining sportchilarda texnik-taktik musobaqa tajribasi asosini shakllantirishga yo'naltirilgan, ijobiy musobaqa natijalariga erishish asosida mashg'ulotlarda barqaror sabablarni qo'llab-quvvatlash harakatidir. Bunday harakatlarga, dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichida musobaqani uslubi va shakli sifatida qo'llash kiradi.

Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazishning zamonaviy amaliyoti qat'iy belgilangan qonun-qoidalar asosida tuziladi. Shu bilan birga, musobaqani o'quv-mashg'ulot komponenti sifatida modellashtirish, o'quv maqsadlari natijasi bo'lgan, ularning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini, tuzilishini, tarkibini, tartibi hamda vazifalarini o'zgartirishga yordam beradi.

Dzyudo bo'yicha qo'shimcha ta'limni ta'sis etish uchun tayyorlangan taxminiy o'quv dasturi normativ hujjat hisoblanib, ular sport maktablarida o'quvchilarning mashg'uloti, musobaqa va musobaqadan tashqari faoliyatlari mazmunini aniqlaydi, ular o'ziga yuqori sport natijalariga erishish uchun talab qiladigan, shaxsning sifatlarini shakllantirishda, maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik ta'sir uchun lozim bo'lgan vositalar, uslublar, jarayonlarning o'zaro bog'liqligini tashkil etadi.

Trenerning faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra, boshqaruv faoliyatining ko'rinishlaridan biri bo'lib, ma'lum pedagogik tizim doirasida amalga oshiriladigan murakkab tashkiliy, ko'p omilli jarayonni namoyon etadi. Trenerning mahorati sport mashg'ulotlari asosini tashkil qilgan ta'limiy, tarbiyaviy va



sog'lomlashtirish vazifalarini sermahsul olib borish uchun lozim bo'lgan mahorati, qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Bizning nazarimizda, dzyudochilar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirishga qaratilgan yo'nalishlardan biri – sportchida texnik-taktik, musobaqa tajribalarini shakllantirishga, ijobiy musobaqa natijalariga erishish asosida mashg'ulotlarda barqaror sabablarni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan trener-o'qituvchi harakati hisoblanadi. Bunday harakatlarga, trener-o'qituvchilar tomonidan dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichida o'quv musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishning maxsus sharti sifatida o'quv-mashg'ulot jarayoni doirasida musobaqa faoliyatini modellashtirishni qo'llash uslubi kiradi. Bu holatda, trenerning pedagogik asoslangan kasbiy ijodiyoti, o'quv dasturlarida ifoda etilgan, o'quv-mashg'ulot ishlari tizimidagi sport tayyorgarligi bo'yicha talablar bilan ijodiy yondashish yuz beradi.

Pedagogik ilm-fanda o'qituvchi, tarbiyachi ishida pedagogik improvizatsiyaning (tayyorgarliksiz, o'qitish paytida vujudga kelgan yo'l) muhim roli aniqlangan. Bizning nazarimizda, o'quv-mashg'ulot musobaqalarining tarkibini tashkillashtirish va ishlab chiqish trenerdan pedagogik improvizatsiyani keng ko'lamda qo'llashni talab etadi. Pyedagogik improvizatsiyaning muvaffaqiyatini aniqlash sharti deganda, o'quvchilar jamoasidagi yaxshi bilim; predmetni yaxshi bilish va materiallarni erkin egallash; o'zini erkin tutishni bilish; erkin muomula ko'nikmasi; yaxshi rivojlangan pedagogik fantaziya; yuqori umumiy madaniyat; taxminiy pedagogik vaziyatlarni tuzish va ularda harakat qilishni bilish tushiniladi.

Shunday qilib, pedagogik yo'nalishning shart-sharoitlari deganda: pedagogning sifatli improvizatsiya muximligini

anglashi; uni uy sharoitida bajariladigan jarayonda qo'llash; pedagog tafakkurining faolligi; uning diqqati va tasavvur qilishining rivojlanganligi; ijodiy izlanish holati va yuqori pedagogik mahorat.

O'z navbatida, trenerning yuqori pedagogik mahorati pedagogik qobiliyatni rivojlantirishga, ya'ni muvaffaqiyatli pedagogik faoliyatning asosi hisoblangan shaxsning psixik xususiyatlari majmuiga tayanadi. Pedagogik qobiliyat trenerning pedagogik bilimi, malakasi, mahorati va pedagogik tajribasiga aynan o'xshash emas. Qobiliyatlar pedagogik faoliyatni o'zlashtirishni yengillashtiradi, bu faoliyatni bilish esa, pedagogik qobiliyatni rivojlantiradi. Pedagogik qobiliyat umumiy qobiliyatlar bazasida rivojlanib, yosh sportchining shaxsiyatiga qaratilgan pedagogik faoliyat tuzilishini namoyon etadi.

Pedagogik qobiliyatlar tuzilishiga turli shakllar kiradi. Dzyudochilarning boshlang'ich bosqichdagi tayyorgarliklariga o'quv musobaqalari misolida o'quv-mashg'ulot faoliyatini modellashtirish jarayonini tashkil qilish uchun undan konstruktiv va akademik qobiliyatlar talab etiladi.

Akademik qobiliyatlar deganda, psixologiya va pedagogika sohalarida doimiy takomillashtib borish uchun trenerga lozim bo'lgan ilmiy tadqiqotlarga qobiliyat, o'z tajribasini umumlashtirish va o'z faoliyatidagi ilmiy-tadqiqot uslubiy ishlar bilan ularni joriy qilish tushuniladi.

Konstruktiv qobiliyatlar yosh sportchining ham shaxs sifatida, ham uning sport sohasidagi rivojlanishining harakat yo'li sifatida muvaffaqiyatli loyihalashtirish, modellashtirish sharti hisoblanadi. Ular orqali trener o'z faoliyatining natijalarini oldindan belgilaydi, turli pedagogik vaziyatlarda o'z shogirdining fe'l-atvorini sezadi. Bunga pedagogik yo'naltirilgan tasavvur va pedagogik qobiliyat yordam beradi. Konstruktiv qobiliyat,



trenerga, pedagogik vaziyatni tahlil qilish va o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan vazifalardan kelib chiqqan holda har bir holatni to'g'ri hal etish yo'lini topishga ko'mak beradi.

Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy pedagogikasi juda ko'p qirrali va turli pedagogik vaziyatlarni tuzishda ko'p jihatlarga ega bo'lib, bu o'quv-mashg'ulot jarayonida improvizatsiyaning muhimligini ta'kidlaydi.

Dzyudochilar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish mexanizimini ishlab chiqish bo'yicha konstruktiv qarorni qabul qilish uchun trener musobaqa bellashuvlarini stenografiya yo'li bilan yozib olish asosida sportchilarning musobaqa amaliyotini o'rganish natijalaridan foydalanishi mumkin.

Hozirgi vaqtda musobaqa faoliyatini tahlil qilish juda ko'p turli – oddiy va murakkab, miqdoriy va sifatiy ko'rsatkichlarni aniqlash orqali tajriba darajasini o'rganishni ko'zda tutgan turli xil yondashuvlar asosida amalga oshiriladi.

Yakkakurashning har xil turlari bo'yicha musobaqalarda qo'llaniladigan uslublar va nazorat ob'yektlari, hajmi baholash, hujum va himoya qilish harakatlarining har tomonlama shakllanganligi va samaradorligiga tegishlidir. Bunday holatda yakkakurashning musobaqa faoliyati nazorati natijalaridan foydalanilishda quyidagi yo'nalishlar taklif etiladi:

1) sportchining texnik-taktik tayyorgarligi darajasini baholashda, o'quv jarayonidagi kamchiliklarni oxiriga yetkazishni talab etadigan bazaviy texnik harakatlarni ustida ishlashning sifati yo'nalishlarini;

2) mashg'ulot yuklamalari (maxsuslashtirilgan mashqlar hajmi) me'yorga solinganligi asosidagi miqdoriy yo'nalishlar sifati;

3) nazorat natijalari bo'yicha sportchilarning musobaqa harakatlari

Dzyudochilarning musobaqa faoliyatini taxlili va baholanishi tizimlarini ishlab chiqish uchun quyidagi asosiy qonun-qoidalardan foydalaniladi: amaliy maqsadga muvofiqligi, tizimli- ligi, o'ziga xosligi, integral ko'rsatkichga olib kelishi va boshqalar. Bunda ko'rsatkichlar ma'lum bir ma'noli tarkibga ega bo'lishi, hajmini aks ettirilishi, tik turgan holda va parterda kurash olib borishda hujum va himoyadagi texnik harakatlarni bajarishda har tomonlama samaradorlikka erishish va ishonchlilikdan bitta bellashuvda va butun bir musobaqada foydalanish natijaviyligiga erishish lozim.

Musobaqa faoliyatini taxlil qilish o'tkazilganda, musobaqa faoliyatini baholashning taklif qilinayotgan barcha vositalari sub'yektiv ekanligini yoddan chiqarmaslik lozim. Uni ancha ob'yektiv baholash uchun, bir qancha yetarli ma'lumotlarga ega bo'lgan mutaxassislar tomonidan miqdoriy shaklda beriladigan, ekspert baholash deb ataladigan baholardan foydalanish kerak. Bunda, taxminan bir xil kasbiy malakaga ega bo'lgan ekspertlarni tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, dzyudochilar musobaqa faoliyatining aksariyat ko'rsatkichlarini ekspert baholash ob'yektiv va ishonchlidir. Biroq, hujumdan himoyaga o'tish, turli xil texnik usullar, vaziyatga qarab harakat qilishni bilish, qobiliyatlarni maksimal ishga solish kabi texnik harakatlarni bajarish sifati ekspertlar tomonidan baholanganida bir biriga qarama qarshi fikrlar va kelishmovchiliklar bo'lishi mumkin. Buni musobaqa faoliyatining o'rganilayotgan ko'rsatkichlariga ekspertlarning turlicha qarashi bilan, hamda baholash mezonlarining mukammal emasligi bilan izohlash mumkin. Shuning uchun ham, musobaqa bellashuvini borishini stenografiya qilganda, axborot



usullarini aniqlash lozim bo'lib, ular asosida taktik harakatlarni ancha ob'yektiv aniqlash va bu harakatlarni baholash mezonlarini ishlab chiqish mumkin.

Aniq baholashni amalga oshirishda videotexnikani qo'llash yordam berib, u sportchilarning musobaqa faoliyatini taxlil qilishda muxim ahamiyatga ega. Masalan, videotexnika yordami bilan ba'zi usullarning bajarilish tezligi hamda bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi yetarli darajada aniq va qat'iy o'lchanadi.

Trenerlar va sportchilarga musobaqa faoliyatini doimiy ravishda kuzatish "madaniyati"ni oshirishlari lozim bo'lib, bu o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga, ularning sport va kasbiy-pedagogik mahoratini shakllantirishga yordam beradi. Har bir sportchining o'quv-mashg'ulot jarayoni vaqtidagi salomatligi holati va tayyorgarligi haqidagi to'liq ob'yektiv ma'lumotlarni olish maqsadida kompleks nazorat amalga oshiriladi. Kompleks nazoratning asosiy shakllariga quyidagilar kiradi:

- musobaqa faoliyatini tekshirish;
- chuqurlashtirilgan kompleks tibbiy tekshirish;
- bosqichli kompleks tekshirish;
- joriy tekshirish.

Musobaqa faoliyati taxlilini o'tkazish vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin: musobaqa sharoitida tayyorgarlikning turli jihatlarini amalga oshirish darajasini aniqlash; musobaqa faoliyatining model tavsiflarini va natijalarining qiyosiy taxlilini olib borish; asosiy raqiblarning tayyorgarligini baholash. Bunda biz tanlash asosida tuzilgan, ya'ni faqat qismlarga tegishli bo'lgan shakllari o'zgartirilgan, modellashtirishni pedagogik loyihalashtirishning shakllaridan biri sifatida ko'rib chiqamiz. O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishda trener-o'qituvchilar

tomonidan modellashtirish uslubini qo'llash, bilim olish, tarbiya va sportchi tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida lozim bo'lgan, bir-biri bilan uzviy bog'liq sifatlarni takomillashtirishdagi rivojlanayotgan muhitni shakllantirish uchun zamin yaratadi va boshqa tomondan, sog'lom hayot tarzining qismlaridan biri sifatida, sport faoliyatining faol mashg'ulotlariga nisbatan bolalardagi qiziqishni oshiruvchi sharoit; texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish asosida endi shug'ullanishni boshlagan dzyudochilarda musobaqa tartibini anglashni shakllantirish; o'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilmasida bolalar va pedagogning o'zaro hamkorligini kuchaytirish; trener-o'qituvchining professional-ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirish hisoblanadi.

Mazkur omillar dzyudochilarning umuman, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa faoliyatida sportchilar o'zlarining mashg'ulotlar jarayonida erishilgan umumiy tayyorlik darajalarini (jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorlik) ko'rsatadilar va ularning to'plangan musobaqa tajribasidan maksimal foydalanadilar va uni namoyon etadilar.

Bosqichlarning davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlari va sportchilarning tayyorgarlik darajasi orqali yuzaga keladi. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Bir bosqichdan boshqa bosqichga o'tishni rejalashtirishda nafaqat pasport yoshi, balki biologik yoshi ham inobatga olinadi. Masalan, o'sish davrida (12 yosh) ba'zi bolalarning biologik yoshi 9-15 yosh doirasida bo'lib, ya'ni 3 yilga farq qilishi mumkin. Shuning uchun ham, organizimning biologik yoshini e'tiborga olish lozim. Sportchilar organizmini har tomonlama rivojlantirishda ham o'quv guruhlarini tashkillashtirish jarayoni, mashg'ulot yuklamalarining me'yori, ixtisoslashtirishning boshlash



muddatini belgilash, tayyorgarlik darajasini aniqlash inobatga olinishi kerak.

Har bir aniq holatlarda pedagogik kuzatish asosida tibbiy-biologik tekshiruv ma'lumotlarini hisoblab, sportchining navbatdagi ko'p yillik tayyorgarlik davrida keyingi bosqichga o'tishga tayyorligi aniqlanadi.

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarliklari bo'yicha alohida bosqichlarini tavsiflaymiz. Ko'p yillik sport mashg'ulotlarining birinchi bosqichi – dastlabki tayyorgarlik bosqichidir. Bu bosqich kichik maktab yoshidagilarni qamrab olib, sport ixtisosligining boshlanishi bilan keyingi bosqichga o'tadi. Ushbu bosqichda quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash; har tomonlama jismoniy rivojlanish; turli jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish ta'limi; jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni uyg'otish. Bola shaxsiyatini tarbiyalashga, unda lozim bo'lgan ijtimoiy fe'l-atvor me'yorlarini shakllantirishga, jismoniy tarbiya va sport darslariga ongli munosabat kabilarga katta e'tibor qaratiladi. Bosqich oxiriga kelib, bolalar odatda, alohida sport turlariga qiziqishni boshlaydilar. Shu vaqtda bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhlariga tanlov amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichda bolalarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor talab qilinadi. Chunki kichik maktab yoshidagilarda umumiy ishga layoqat, salomatlik, uyg'unlikda rivojlanish, organizmning barcha tizimlarida tartibga solingan mustahkamlik asoslari poydevori bo'ladi. Bu davrda bolalarda yetarli darajada keng ko'lamda harakatlanishni bilish qobiliyati (harakatlanish mahorati zahiralari) shakllanishi lozim bo'ladi va bu keyingi harakatlanish tayyorgarligi poydevori hisoblanadi. Bolalar bilan mashg'ulot darslarini olib borishda quyidagi

vazifalar bajarilishi lozim: 1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida tushunish oson bo'lgan bilimlarni o'zlashtirish, turli sodda jismoniy mashqlarni bilish va ko'nikma hosil qilishni kengaytirish (arqonga tirmashib chiqish, uloqtirish, sakrash va boshqa mashqlar). 2. Alohida sport turlarida harakatlanishning asosiy zahiralarni bilish va ko'nikma hosil qilishni shakllantirish, mustahkamlash va ularni takomillashtirish. 3. O'sayotgan organizmni maromida shakllanishi, salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama tezkorlik, tezkorlik-kuch, umumiy chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir o'tkazish. Shu maqsad yo'lida, keng ko'lamdagi vositalar, uslublarning har qanday majmui va tashkiliy usullar, turli sport turlarining o'ziga xos jihatlari, harakatli va sport o'yinlaridan foydalaniladi. O'yin uslubi bolalarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni orttiradi. Bu davrda katta jismoniy va psixologik yuklamalar berish, bir xillikka ega bo'lgan zerikarli mashg'ulotlar olib borish tavsiya etilmaydi. Jismoniy mashqlarning to'g'ri texnikasini o'rgatish g'oyatda muhim ahamiyatga ega. Bu keyingi ta'limda harakatlarni oqilona ravishda takomillashtirish uchun lozim bo'lgan asosiy bilimlarni shakllanishiga yordam beradi. Bolalar mashg'ulot boshidan boshlab, texnikani butun bir yaxlit tarzda emas, balki qismlarga bo'lib o'rganish ko'nikmasi asoslarini egallashlari muhimdir.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi, odatda, bolalar va o'smirlarning sport maktablari o'quv-mashg'ulot guruhida ikki yil muddatda bo'lishlarini qamrab oladi. Bu bosqichdagi tayyorgarlikning samarali tizimi ko'p jihatdan keyingi ko'p yillik tayyorgarlikning muvaffaqiyatini belgilab beradi. Bir tomondan, yuqori sport natijalariga erishish vaqtini o'tkazib yubormaslik, ikkinchi tomondan, tor doiradagi ixtisoslikni juda tez shiddat jihatidan shakllantirishdan maqsadga muvofiq emas, chunki bu



tor ixtisoslik yaqin yillarda sport natijalarini tez o'stirgani bilan, keyinchalik ularni vaqtdan ilgari barqaror holga, ya'ni (to'xtab qolishga) olib kelishi mumkin. Sport ixtisosligi boshlang'ich bosqichining asosiy vazifalari quyidagilar: – tanlangan sport turi uchun qulay bo'lgan, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash; - sport texnikasini o'zlashtirish; - yuqori sport natijalariga erishish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan shart-sharoit yaratish hisoblanadi. Mashqlarga umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan bir qatorda, tanlangan sport turi ahamiyatini belgilab beradigan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalarni ham kiritish lozim.

Ixtisoslikka e'tibor bergan holda, mashg'ulot jarayoni har tomonlama rivojlanish asosida tashkil etilishi kerak. Dastlabki ixtisoslashish bosqichi qanchalik har tomonlama tayyorgarlik bilan olib borilsa, chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi uchun shuncha ko'p ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sharoit yaratiladi. Texnik tayyorgarlik tanlangan sport turining yanada keng materiallari yordamida amalga oshiriladi va uni o'zlashtirish tashqi muhit sharoitining o'zgarishiga qarab qo'llash imkoniyatini yaratadi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligi milliy texnika va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni o'zlashtirish jarayonlari bilan maqsadga muvofiq uyg'unlikda olib boriladi. Boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichi davridagi shiddatli yuklamalar xajmining ortib borishini hisobga olgan holda, ustuvorlik qiladigan mashqlarni kam miqdorda sekinlik bilan ko'paytirib borish lozim. Yuklamalarni keskin oshirilishi natijasida bu davrda organizmning jadallik bilan o'sishi va jinsiy balog'at davriga to'g'ri kelib, bu holat organizm uchun o'ziga xos yuklama hisoblanadi. Katta sikllarda tayyorgarlik davri ustunlik qiladi, musobaqa davri esa xuddi ixchamlashgan shaklda namoyon bo'ladi. Ushbu davrda o'quv-mashg'ulot jarayonini keyingi

davrlarga nisbatan ancha zich tashkil qilish maktabdagi o'quv yili sikllari bilan bog'liq bo'lib, bu mashg'ulot rejalarida o'z aksini topgan. O'rta va kichik sikllardagi sport mashqlari tartibi va uning tarkibiga yosh sportchining asosiy o'quv faoliyati tartibi ta'sir etadi. Dzyudoda chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichining davomiyligi nafaqat sport mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari bilan, balki shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, eng avvalo, ularning iqtidori bilan bog'liqdir. Bu bosqichdagi mashg'ulot jarayoni yorqin ifodalangan o'ziga xoslikka ega bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik uchun ajratilgan mashg'ulotlar soni musobaqa mashqlarini bajarishga ajratilgan vaqtni ko'payishi hisobiga uzluksiz o'sib boradi. Mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi va shiddatining o'sish davom etadi, shuningdek musobaqalar soni sezilarli ravishda ortib boradi. Mashg'ulot va musobaqa tizimi yanada individuallashtirilib boriladi. Sport tayyorgarligi ko'p jihatdan dzyudochi katta sport sohasiga mos tushadimi yoki yo'qmi, degan bashoratlarga asoslangan holda tuziladi. Mashg'ulotlarni yanada chuqurroq o'zlashtirish uchun maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan, dzyudo sport turiga tegishli bo'lgan, uning texnika va taktikasini samaradorligini takomillashtiradigan kompleks mashqlar tanlanadi. Mashg'ulot vositalari ko'p jihatdan o'zining shakli va tarkibi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq kelishi kerak.

Tezkorlik-kuch qobiliyatini takomillashtirish uchun tez sur'atda bajariladigan og'irlashtirilgan mashqlarni qo'llash dzyudoda yaxshi natijalarga erishish mumkin. Shuningdek bu davrda tyexnika va taktikani takomillashtirish jarayoni muntazam ravishda davom etadi. Oldingi bosqichda o'zlashtirilgan musobaqa mashqlari texnikalari mustahkamlanadi va mukammallashtiriladi, qiyinlashtirilgan sharoitlarda texnikaning



turli tumanligi shakllantiriladi va uning individulligi ta'minlanadi.

Texnik va taktik mahoratni takomillashtirishga, yuzaga kelgan xatolarni bartaraf etishga yordam beradigan jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi. Bu jarayonda musobaqa uslubiga katta e'tibor berilib, o'quv musobaqasi jarayonida texnik harakatlarni yuqori saviyada bajarish vazifasi qo'yiladi va undan keyin natija ko'rsatish uchun ko'rsatmalar beriladi.

Dzyudochi bu bosqichda o'zining taktik mahoratini takomillashtiradi, sport kurashini olib borishda vosita va usullarga, taxlil qilish qobiliyatiga, yuzaga kelgan vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga va harakatlanish vazifalarini ongli ravishda nazorat qilish ko'nikmasiga ega bo'ladi. Taktika bo'yicha barcha mavjud materiallarni, raqiblarning bellashuv olib borish uslubi va ularning taktik rejalarini, ularni amalga oshirish usullarini muntazam ravishda taxlil qilish va taqqoslash xususiyatiga ega bo'lish lozimdir. Bu bosqichda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta o'rin beriladi. Tezkorlikni barqaror samaradorlik ta'siridan saqlash uchun, musobaqa mashqlariga tuzilishi jihatidan aynan o'xshash tezkorlik-kuch mashqlarini qayta bajarish uslubidan foydalaniladi va bunda oxirigi kuch zo'riqishi nisbatan yengil yuklamani maksimal tezlik bilan almashtirish orqali ta'minladi; maksimal tezlik bilan bajarilgan asosiy mashqlarni qayta bajarish uslubi, asosiy mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish, o'zaro bog'liq tarzda ta'sir etadigan uslubdir. O'smirlarda tezlikni yuqori sur'atda rivojlantirish organizmni mutanosibligi, asab jarayonlarining harakatchanligi, shartli omillarni nisbatan yengil tashkillashtirishda bir-biriga bog'liqlikda kechadi.

Kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashqlarni tanlash, o'z tuzilishi va xususiyati bo'yicha asosiy musobaqa mashqlarining

asab-mushaklarni kuchaytirishga muvofiq kelishi lozim. Yosh sportchilarda umumiy chidamkorlikni tarbiyalash vositalari shartli ravishda ikkita guruhga: - maxsus chidamkorlik va umumiy chidamkorlik guruhlari bo'linadi. Sportchilarning umumiy chidamkorligini rivojlantirishning asosiy vositalari bo'lib, aerob tartibda bajariladigan, energiyani ta'minlaydigan siklik mashqlar; kross, uzoq masofaga yugurish, suzish, sport o'yinlari hisoblanadi. Bunda uzoq masofa va tezlikni o'zgartirish qat'iy individuallik asosida olib boriladi. Bu jarayonga qo'shimcha tarzda aralash uslublar - aylanma mashg'ulotlarni ham qo'shish maqsadga muvofiqdir. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uslublariga sport turi, undagi tor ixtisoslik va mashg'ulotlarni olib borish shartining o'ziga xos xususiyatlari kiradi. Harakatlanish tajribasi hajmi, harakatlanish mahorati va ko'nikmalarining keng ko'lamdagi kompleksining mavjudligi bilan bog'liq bo'lgan koordinasion qobiliyatni shakllantirishga katta e'tibor qaratiladi. Sport takomillashtirish bosqichi yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay bo'lgan yoshga to'g'ri keladi. Bu bosqichni tavsiflar ekanmiz, ushbu bosqich oliy sport yutuqlari bosqichi bilan tashkiliy jihatdan bog'liqligini ta'kidlash joiz. Mazkur ikki bosqichda sportchilarni uchta yosh doirasiga ajratish mumkin: 1) birinchi katta muvaffaqiyatlar doirasi; - (sport ustasi normativlarini bajarish, yoshlar, o'smirlar guruhlari o'rtasida nufuzli halqaro sport musobaqalarida ishtirok etish); 2) eng yaxshi natija beradigan optimal sport imkoniyatlari doirasi; - (dunyoning eng yaxshi sportchisi darajasiga chiqish, eng yirik jahon sport musobaqalarida ishtirok etish); 3) yuqori sport natijalarini saqlab turish doirasi.

Har xil sport turlarida sport yutuqlarining yosh chegaralari doirasi mavjud. Dzyudochilarning sport takomillashtirish bosqichida muhim masalalardan biri - musobaqalarga



tayyorlanish va ulardan muvaffaqiyatli o'tish hisoblanadi. Shuning uchun ham bu davrda mashg'ulotlar yanada ko'proq ixtisoslashtirishga qaratilgan bo'ladi. Sportchi musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishishi uchun mashqlarning barcha kompleksini samarali vositalari, uslublari va tashkiliy shakllaridan foydalanadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati yuqori darajaga yetadi. Mashg'ulotlarda katta xajmdagi yuklamalardan foydalanish natijasida haftalik mashg'ulotlar soni ortib boradi. Mashg'ulot jarayoni sportchi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda individuallashtiriladi va tuziladi. Sport texnikasi bellashuvning ziddiyatli sharoitlarida individuallashtirish va o'ziga ishonchni oshirish bo'yicha takomillashtirib boriladi. Taktik tayyorgarlikda dzyudochi bellashuvlar olib borishning barcha mavjud zahiralarga ega bo'lishi lozim.

Zamonaviy sportda hozirgi kunda sportchining ko'p yillik tayyorgarligini rasional ravishda tashkil etmasdan turib katta yutuqlarga erishib bo'lmaydi. Bu esa oliy sport mahoratini quyidagi ob'yektiv qonuniyatlarini shakllantirishning amalga oshirilishida ilmiy-amaliy tomondan asoslanishi lozim. Sport mahoratini shakllanishining fazaviy xarakteri; sport natijalarini harakat va vegetativ funksiyalarini rivojlantirish ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqligi; ish qobiliyati va sportchining yetuklik darajasiga chiqishida organizmning moslashib borishi: (funksional, tayanch-harakat apparati, mushaklarning kuchli yuklamalarga, chidamkorlik yuklamalariga) moslashishi shuningdek, harakat koordinatsiyasining qayta moslashishi hamda sport tayyorgarligining turli bosqichlarida, energiya ta'minoti tizimida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyatini rejalashtirish nazariy, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va musobaqa faoliyati bo'yicha tayyorgarliklarni

majmualii shakllantirish tizimini oldindan belgilashni o'z ichiga oladi.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona rejalashtirishning samaradorligi tufayli sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichlarining takomillashtirib borilishi yuqori natijalarga erishishda juda muxim ahamiyatga ega.

Malakali dzyudochilarning bazaviy tayyorgarligi ularning boshlang'ich tayyorgarligiga nisbatan o'quv-mashg'ulotning umumiy xajmi 50% gacha yordamchi komponentlarning hamda 20% gacha maxsus tayyorgarlik komponentlarining oshirilishi bilan xarakterlanadi. Kuchli dzyudochilarni tayyorlashda asosiy e'tiborni ularning yorqin individual xususiyatlariga yo'naltirish maqsadga muvofiq.

Yengil vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi asosan tezkorlik va koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilishi, yarim og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarda esa asosiy e'tibor maksimal kuchni rivojlantirishga yo'naltirilishi lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar asosan usullarni bajarish va kombinatsiyalarga qaratiladi. Kuchni rivojlantirish jarayonida asosiy diqqat e'tibor yuklamalarni qabul qilishda faol qatnashadigan mushaklarga berilishini ta'kidlash joiz.

Bazaviy tayyorgarlik jarayonida yillik bitta sikllik rejalashtirishda bir yil muddatga mo'ljallangan tayyorgarlik davri, o'rtacha qisqa musobaqa davri hamda 30-40 kunlik o'tish davri rejalashtiriladi. Individual imkoniyatlardan maksimal ravishda foydalanish va uni amalga oshirish bosqichida asosiy vazifa yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltiriladi. Bu davrda tayyorgarlikning umumiy xajmidan 40-60% i maxsus tayyorgarlikni oshirish vositalariga qaratishni taqozo etadi, yil



davomida musobaqa amaliyoti bo'yicha yuklamalarning ortishi dzyudochilarni yuqori sport formasiga kirishini ta'minlaydi.

Yil davomida yuqori natijalarga erishish maqsadida zarbali, musobaqaviy mikrosikllar rejalashtirildi, bu davrda dzyudochilar ikki va undan ortiq musobaqalarda qatnashdi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda mezosikl ishlab chiqilib, bu mezosikl bir nechta mikrosikllardan va shuning mobaynida tiklanish vositalaridan foydalanildi. Tiklanish tadbirlarida keng miqyosda faol dam olish, sayohat, konsertlar tashkil etildi va natijada ish qobiliyati tiklanishiga e'tibor berildi.

Katta yutuqlarga erishish bosqichlarida dzyudochilarning sport formasida uzoqroq muddat qolishi va keyingi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun tiklanish tadbirlarining keng miqyosda olib borishdan tashqari jarohatlarni oldini olish va kasalliklarga qarshi profilaktik tadbirlar olib borildi. Holbuki, sport formasi muddatini uzayishi orqali makrosiklning o'tish davrida mashg'ulotlarda yuklama xajmini sekinlik bilan kamaytirishga erishish mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, dzyudochilarni har tomonlama shakllantirishning ko'p yillik yakuniy bosqichida asosiy ahamiyat individual xususiyatlarga qaratilishi lozim. Bunda sportchilarni kuchli tomonlari namoyon bo'ladi. Shundan kelib chiqib mashg'ulot jarayonini turli tuman o'zgarishlarga mos ravishda tuzish, musobaqa amaliyotini oshirish, jarohatlar va kasalliklarni oldini olish tadbirlari dzyudochini yuqori yutuqlarga erishishiga zamin yaratadi.

Aynan shu bosqichda sportchining harakat malakasi sezilarli darajada oshib boradi. Bu ko'rsatkich sport faoliyatida keskinlik, mashg'ulot xajmi va shiddatini oshirishga qaratilgan sifatli tarzda ishlab chiqilgan rejalashtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Lekin oxirgi paytda terma jamoa a'zolarining yillik taqvim rejasi

juda zich va keskin oraliqlardan iboratki, bu sportchilarni tiklanish jarayonlariga, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga hamda jarohatlardan xolis bo'lish muammolariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dzyudo bo'yicha rasmiy musobaqalardan tashqari tijorat maqsadida o'tkaziladigan musobaqalar ham mavjud. Shuning uchun hozirgi paytda dzyudochilarning uzoq vaqt sport formasida bo'lishlari imkoniyati yo'q.

Jahon chempionatlari, Gran-Pri, Katta-Shlem musobaqalari va Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashgan dzyudochilarni tayyorgarliklari bo'yicha o'tkazilgan taxlillar shuni ko'rsatadiki, ular musobaqa oralig'ida yuklamani keskin kamaytiradi, umumiy tayyorgarlik vositalarini esa oshiradi. Shunday qilib ular yil oxirida o'tkaziladigan asosiy musobaqaga tayyorlanishlari va unda muvaffaqiyatli qatnashishlari kerak.

Ilmiy adabiyotlarda taqdim etilgan ishlarning taxlillari natijasida shuni aytish lozimki, dzyudochilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tuzilgan ish rejalari umumiy tarzda bir xillikni xarakterlaydi. Bu hozirda musobaqa vaqtini qisqartirilishi hamda sportchiga qo'yiladigan talablarni keskin oshirilishi, yil davomida yillik musobaqalar tavqim rejasidan ko'proq kurashlarda qatnashishi bilan bog'liq. Malakali dzyudochilarning shu tarzdagi yillik yuklamalarining ortib ketishi umumiy mashg'ulot xajmining ko'payib ketishiga olib keladi. Ushbu holat dzyudochining maxsus va jismoniy holatini pasayishiga, qattiq toliqishga va asab tizimlarining zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun dzyudochilarni texnik-taktik mahoratini oshirish, sportchining individual xususiyatlarini takomillashtirish bo'yicha dzyudochilarning kurash olib borish uslubidan kelib chiqib reja ishlab chiqish maqsadga muvofiq.



Bizning fikrimizcha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda pedagogik jarayonlarni to'g'ri tuzish va uni modellashtirish sport faoliyatida olib boriladigan mashg'ulotlarning maqsadlari bilan mutanosib tarzda amalga oshirilishi lozim. Bu esa o'z vaqtida mashg'ulotlarni tizimli ravishda, qo'yilgan maqsadlarga mos ravishda olib borilishiga asos bo'ladi.

#### **Nazorat uchun savollari:**

1. Dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Dzyudochilarning musobaqa faoliyatida miqdoriy ko'rsatkichlarga ta'rif bering.
3. Kompleks nazorat shakllariga nimalar kiradi
4. Dzyudochilarning taktik tayyorgarliklari bo'yicha vazifalar nimalardan iborat.

## **IV BOB. DZYUDUCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI**

### **4.1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarini nazorat qilish**

*Dastlabki tayyorgarlik bosqichi* kichik maktab yoshidagilarni qamrab olgan bo'lib, keyingi sport ixtisoslashtirish bosqichi boshlanishidan oldingi davrni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda mashg'ulot darslarida quyidagi vazifalar bajariladi:

- 1) shug'ullanuvchilar tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi oddiy bilimlarni o'zlashtirilishi;
- 2) alohida sport turlaridan tashkil topgan harakatlanishning mahorat va ko'nikmalari lozim bo'lgan asosiy jihatlarni shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish;
- 3) o'sib borayotgan organizmning uyg'unlikda shakllanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy sifatlarni, asosan, tezkorlik, tezkorlik-kuch qobiliyatlari, umumiy chidamkorlikni, irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam berish.

Bolalarni tayyorgarligi turli xil vositalar, uslublar va tashkiliy shakllar, turli sport turlaridagi harakatlanuvchi va sport o'yinlari mashqlaridan keng ko'lamda foydalanish bilan tavsiflanadi. O'yin uslublari mashqlarni qizg'in va erkin ravishda bajarishga yordam byeradi, bolalarda o'quv mashg'ulotlarini qaytarish uchun katta qiziqish uyg'otadi. Bu bosqichda katta jismoniy va psixologik yuklamalarni kamroq qo'llash maqsadga muvofiqdir.

*Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi.* Bu bosqichning asosiy vazifalari – shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, kelajakda ular yuqorining sport



texnikasini o'zlashtirishlari va yaxshi natijalarga erishishlarida kerakli sharoitlarni yaratib berish hisoblanadi.

Tanlangan sport turining asosiy texnikasini va boshqa jismoniy mashqlarni egallash bilan bir qatorda, tanlangan sport turiga muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Ixtisoslashishning boshlang'ich yillarida beriladigan yuklamalar xajmini birmuncha oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu bilan birga bu bosqichda mashg'ulotlar shiddati ham ortadi. Vazifalarni puxtalik bilan bajarish organizmning jadal o'sayotganligi va balog'atga yetishi bilan bir vaqtda talab qilinadi. Mashg'ulotlarning katta davrlari kengaytirilgan tayyorlanish davr ekanligi bilan tavsiflanadi. Musobaqa davri esa, minimal shaklda namoyon bo'ladi.

*Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi* sportchi hayotida jiddiy mashqlar jarayonida vujudga kelgan salbiy omillarga nisbatan organizmining yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan barcha funksional tizimlarning asosiy qismlarini shakllanishining yakuniy davriga to'g'ri keladi. Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayoni yorqin ifodalangan, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Maxsus tayyorgarlikning ulushi maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarish uchun ajratilgan vaqtni oshishi hisobiga o'sib boradi.

Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati ortib boradi, tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar soni sezilarli ravishda ko'payib boradi. Mashqlar va musobaqalar tizimi yanada ko'proq individuallashtiriladi, sportchining ixtisoslashgan mashg'ulot vositalari o'zining shakli va tartibi bo'yicha ma'lum darajada musobaqa mashqlariga ixtisoslashib boradi.

Bu bosqichda, murakkablashtirilgan sharoitda takomillashgan sport texnikasiga ega bo'lish, uni individuallashtirish,

sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga ta'sir etadigan jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish kabi asosiy vazifalaridan iborat bo'ladi.

*Sport takomillashuvi bosqichi* yuqori sport natijalariga erishish uchun ijobiy yordam beradigan yoshga to'g'ri keladi. Mazkur bosqichdagi asosiy vazifalar musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish bilan tavsiflanadi. Shuning uchun ham, tayyorgarlikning avvalgi bosqichlariga nisbatan bu bosqichda mashg'ulotlar yanada ixtisoslashtiriladi. Ushbu bosqichda sportchining musobaqalarda yuksak natijalarga erishishi uchun samarali vositalar, yangi zamonaviy uslublardan foydalaniladi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi yuqori darajaga yetadi. Katta yuklamalarni o'zida mujassam etadigan mashg'ulotlar bu bosqichda tez-tez qo'llanilib, haftalik mikrosikldagi mashg'ulotlar soni 10-12 marta va undan ham ortiqroqqa yetadi. Mashg'ulot jarayoni yanada individuallashtirilib, sportchining musobaqa faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtiriladi.

*Yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarligi.* Yuqori malakali sportchi-dzyudochilarni tayyorlash uchun ko'p yillik va har taraflama ko'p qirrali ta'lim jarayoni lozim bo'lib, bu tayyorgarlik mobaynida sport mahoratini takomillashtirish bilan bir qatorda, sportchining individual xususiyatlarini tarbiyalash tizimi ham takomillashtiriladi. Yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashning o'quv dasturi bir necha yillarga mo'ljallaab tuziladi va sportchini tayyorlash uchun lozim bo'lgan materiallar batafsil bayon etilgan tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topadi.

Quyida dzyudochining ko'p bosqichli tayyorgarliklari tuzilishining namunaviy sxemasi kyeltirilgan. Uni ma'lum sxema bo'yicha har bir poydevordagi g'ishtidan tortib to tomigacha o'z ahamiyatiga ega bo'lgan tarzda qurilgan ko'p qavatli uy shaklida



tasavvur qilish mumkin. Dzyudochilarni ta'lim olish dasturini institutdagi ko'p yillik ta'lim bilan qiyoslash mumkin bo'lib, bunda trener-o'qituvchi har bir tayyorgarlik bosqichini inobatga olgan holda, har bir bo'lim bo'yicha batafsil rejaga ega bo'lishi lozim.

Olim va psixologlarning fikrlariga ko'ra, inson hayoti yosh bosqichlari bilan muvofiq ravishda o'tadi va bu hayot davomida, shaxsiyatning ham bir tekisdagi ravon rivojlanishning yangi pallasiga keskin o'tishi yuz beradi. Masalan, 15 yoshga yetgan inson to'liq o'rta ta'limga ega bo'ladi, kasb tanlab, kollej yoki liseyga o'qishga kiradi. 17-18 yoshda esa, keskin burilish yasaydigan ancha anglab yetilgan tanlov yuz berib, inson oliy o'quv yurtiga kiradi. Inson o'sishning barcha davrlari mobaynida sportga bo'lgan o'z munosabatini doimiy ravishda qayta ko'rib chiqadi. Shuning uchun ham dzyudochilarning ko'p yillik o'rgatish dasturlari sportchining yoshini, tajribasini hamda jismoniy va fiziologik tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda har bir bosqich uchun alohida tuziladi.

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi** 10-12 yoshga to'g'ri keladi. Mazkur bosqichda yosh sportchilar dzyudoni boshlang'ich umumiy darajada o'zlashtiradilar, dzyudodagi harakatlantiruvchi harakatlarning asosini o'rganadilar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining bazaviy texnikasini bilmaslikni bo'sh bir qutichaga qiyoslash mumkin bo'lib, bu qutichaga trener boshlovchi sportchiga lozim bo'lgan ma'lumotlarni sekin-asta tashlaydi. Bunday ma'lumotlarni avval tartibga solish va faqat keyin o'rganish uchun taklif qilish lozim.

12-15 yoshda **boshlang'ich tayyorgarlikning ikkinchi bosqichi** boshlanadi. Bu bosqichda sportchilar dzyudoning eng muhim texnik-taktik harakatlarini o'rganishni boshlaydilar, trener esa, klassik texnikani o'rgatishga urg'u beradi. Mazkur

davr oxirida dzyudochilar bazaviy texnikani namoyish qilish bo'yicha attestatsiya imtihonlaridan o'tib, uning natijalari bo'yicha ularga ixtisoslik toifasi (KYu) beriladi va ular ma'lum bir darajadagi belbog'ni taqish huquqiga ega bo'ladilar.

15-17 yoshda sportchilar **tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichiga** o'tadilar va bunda ular dzyudo texnikasini yanada chuqur o'rganadilar. Dzyudochilar boshlang'ich bosqichda olingan ko'nikma va malakalarini takomillashtiradilar, bunda ular noan'anaviy texnik harakatlarni o'zlashtiradilar hamda keyinchalik texnik-taktik tayyorgarlikni o'rganish uchun mustahkam bazani yaratishni davom ettiradilar.

17 yoshdan 20 yoshgacha dzyudochilarda **sport takomillashtirish bosqichi** boshlanadi va uning asosiy maqsadi - individual mahoratni takomillashtirish, dzyudodagi taktik usullarni keng ko'lamda qo'llashdir. Sport takomillashtirish davrida, kelgusi musobaqa tayyorgarligi uchun bazaviy tajriba to'planadi, chunki dzyudochilar bu yoshda, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga ega bo'ladilar. Bu bosqichda beriladigan yuklamalar hajmi, o'zining maksimal me'yoriga yetadi.

20 yoshdan boshlab, dzyudochilarning eng yuqori tayyorgarligi - **oliy sport mahorati bosqichi** boshlanadi. Agar barcha oldingi bosqichlar uzluksiz tarzda o'tgan bo'lsa, unda sportchi eng yuqori natijalarni ko'rsatishi kerak. Bu yoshda dzyudochilar sport ustasi va halqaro toifadagi sport ustasi normativlarini bajaradilar.

Dzyudochilarning keyingi sport taqdiri, uni barqarorligi va uzoq yillar davom etishi to'g'ridan-to'g'ri uning barcha imkoniyatlarini oqilona va to'g'ri qo'llashiga bog'liqdir.

Dzyudochilarni tayyorlash tizimini shartli ravishda uchta qismga bo'lish mumkin:



### **Birinchi qism - sport tayyorgarligini rejalashtirish**

Bu bo'lim aniq maqsad qo'yish va asosiy vazifalarni aniqlash bilan tavsiflanadi, bunda tavsiflashni davrlash bosqichlar bo'yicha haftalik va o'rtacha yillik yuklamalarning hajmini aniqlash, maxsus va umumjismoniy tayyorgarlikning o'zaro foizlar nisbati, shiddat bilan ishlash darajasini baholash bilan tavsiflanadi. Bosqichlar uchun mashg'ulot kunlari va soatlari soni hisobga olinadi. Alohida olingan davrlar uchun, yil mobaynida mikrosikl va makrosikllar rejasi tuziladi hamda nazorat testlarini topshirish bosqichlari aniqlanadi, natijalarni taxlil qilgan holda, sportchilar tayyorgarligining barcha jihatlarini bo'yicha xulosalar qilish mumkin.

### **Ikkinchi qism - texnik - taktik tayyorgarlik**

Mazkur bo'limga umumjismoniy, nazariy, psixologik va axloqiy psixologik va axloqiy-irodaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik darajasi kiradi. Ushbu davr davomida dzyudochi yakkakurashning eng oddiy ko'nikmalarini o'zlashtirishi, harakatlanish bazasini takomillashtirishi va o'zining sportga bo'lgan qiziqishini oshirishi lozim. Dzyudochilarning boshqa yo'nalishdagi tayyorgarliklari bilan bir qatorda, katta xajmdagi jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish va sog'lomlashtirish chora-tadbirlari ham kiritiladi.

### **Uchinchi qism - jismoniy va funksional sifatlarni rivojlantirish**

Mazkur bo'lim o'ziga bir yillik va ma'lum davrni rejalashtirish, chaqqonlik va egiluvchanlikni, tezkorlik-kuch tayyorgarligi va chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali vosita va uslublarni qo'llashni kiritadi. Sportchi-dzyudochilarni tayorlashning boshqa jihatlariga funksional tayyorgarlik katta ta'sir ko'rsatishini inobatga olgan holda,

mazkur qismda energiya ta'minoti – aerob va laktat, aralash va alaktat bo'yicha asosiy yo'llarni rejalashtirish lozim.

Agar yuqorida aytib o'tilgan bo'limlarning har biri bo'yicha mutaxassislar mukammal dasturlar ishlab chiqsa va ularni qo'llash bo'yicha to'la tavsiyalar bersa, unda yuqori toifadagi dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligining kompleks dasturi paydo bo'ladi.

### **4.2. Malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv**

Sport tayyorgarligida harakatlanish qobiliyatini o'rganish, har xil tayyorgarlik ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlik va omillarni aniqlash masalasi har doim ham mutaxassislar e'tiborida bo'lib kelgan. Sport mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan differensial yondashuv tushunchasi olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda bunday yondashuvni amalga oshirishga qaratilgan urinishlar, ya'ni alohida sifatlarni: (tezkorlik, kuch, chaqqonlik epchillik, chidamkorlik) o'rganish, ularni birgalikda rivojlantirishning yangi qonuniyatlari va jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan motorikani rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga yordam berdi. [M.A. Vershinin, 2014]. Tadqiqotchilarning harakatlanish qobiliyatini rivojlantirish muammosiga bo'lgan qiziqishlari differensial yondashuvni funksional ravishda tashkillashtirishning murakkabligi bilan bog'liqdir. Tadqiqotlarda asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi umumiylik muhiti sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning maxsus sifatlarni shakllanishining yuz berishi haqida ta'kidlanadi. Bunda aksariyat mutaxassislar alohida ko'rsatkichlar bo'yicha individuallik o'rtasidagi farqlarning yuqori darajasini ta'kidlaydilar.



O'ziga xos harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida aniq bir qobiliyatni rivojlanishining asoslari yanada aniq namoyon bo'ladi. Shuningdek, jismoniy sifatlarni paydo bo'lishida o'zaro individuallik o'rtasidagi farqlarning ancha o'sib borayotganligi olimlar tomonidan aytib o'tilmoqda. Differensiyalash o'quv-mashg'ulot jarayonining sifatli tomoni sifatida, ba'zi munosabatlarda ustunlik belgisi bo'yicha rivojlanish imkoniyatlarini bir tomonlama o'sishini tezlashtirib, o'ziga xos maxsus motorikani shakllanishiga olib kelmoqda.

Oxirigi vaqtlarda sport faoliyatining mantiqiy tuzilishi u yoki bu sportchiga tegishli bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar bilan bog'liqligini namoyon etgan juda ko'p ilmiy ishlar paydo bo'ldi. Xususan, hujum harakatlari sportchilarning morfologik xususiyatlari bilan bog'liqligini aniqlandi, dzyudochilarning mashg'ulot jarayonini ularning individual imkoniyatlarini amalga oshirish darajasi bilan bog'liqlikda tuzish lozimligini bellashuv olib borish tarzini hisobga olgan holda dzyudochilarning o'ziga xos jismoniy tayyorgarligini yoritib beradi. Juda ko'p ishlar samarali sport faoliyati musobaqa bellashuvlarini olib borish tarzi bilan bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, sportchilarning morfologik, jismoniy va psixologik sifatlardagi individual xususiyatlarning mavjudligi bilan yuzaga kelmoqda.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, malakali dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini differensial yondashish va individuallashtirish asosida tashkil etish malakali sportchilar tayyorlashning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bunda keng ko'lamdagi o'ziga xos xususiyatlarning (morfologik xususiyatlar, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, psixologik xususiyatlar, bellashuv olib borish xususiyatlari va hokazo) mavjudligi, ular

tayyorgarliklarini differensiyalash va individuallashtirish mezonlari sifatida ko'rib chiqilishi mumkin.

Olingan natijalarning ko'p omilli taxlil uslubiyati bo'yicha, yengil vaznli dzyudochilar guruhida musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyat koeffisienti birinchi omil – jismoniy tayyorgarlikning kompleks omili (kuch va tezkorlik-kuch) tayyorgarlik (ulushi 24,6%) ni tashkil etdi.

Mazkur omilga, musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatli ko'rsatkichlar bilan bir qatorda quyidagi ko'rsatkichlar qo'shildi: bel kuchi va panjalar dinamometriyasi, harakatda 30 metrga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash va 20 soniya ichida yakkacho'pda tortilish soni. Ikkinchi omil – jismoniy rivojlanish va dzyudochilarning kuch imkoniyatlarini amalga oshirishdagi morfologik xususiyatlar, (ulushi 14,2%) bo'lib, o'ziga yelka kengligi, bel kuchi va polda qo'llarni bukib yozish ko'rsatkichlardan iborat.

Uchinchi omil – dzyudochilarning funksional imkoniyatlari va muxsus chidamkorligi bo'lib, (ulushi 11,3%)ni tashkil etdi va o'ziga funksional tayyorgarlikning barcha ko'rsatkichlarini qamrab oldi.

O'rta vazndagi dzyudochilarning guruhida birinchi omil ulushida tanlab olishning umumlashtirilgan ajralishi 23,7 % ni tashkil qildi. Unga eng katta ahamiyatiga ega bo'lgan kuyidagi ko'rsatkichlar kiritildi: bel kuchi va 20 sekundda o'tirib-turish soni; joyidan turib uzunlikka sakrash va panjalar dinamometriyasi; 1000 metrga yugurish va nafas chiqarib nafasni ushlab turish. Umuman olganda, mazkur omilni dzyudochilar jismoniy tayyorgarligining kompleks omili sifatida izohlash mumkin. Ikkinchi omil (ulushi 13,6 %), yetakchi ko'rsatkich sifatida quyidagilarga omillar bilan chambarchas bog'liq: yelka kengligi va polda holda qo'llarni bukib yozish, nafas olish va nafas



chiqarishda nafasni ushlab turish, 1000 metrغا yugurish. Mazkur omilni dzyudochilarning funksional imkoniyatlari omili sifatida izohlash mumkin bo'ladi.

Uchinchi omil (ulushi 12.4 %) o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari va sportchining emosional holati bilan bog'liq.

Og'ir vaznli dzyudochilar guruhida birinchi omilga (ulushi 28.4%) bel kuchi, 20 soniyada o'tirib-turish soni, panja dinamometriyasi va 100 metrغا yugurish ko'rsatkichlaridan tashkil topdi. Ushbu omilni kompleks ravishda (kuch, tezkorlik-kuch) yo'nalishi sifatida foydalanish mumkin. Ikkinchi omil (ulush 14,0%) yetakchi sifatida jismoniy rivojlanish, morfologik xususiyatlar va funksional holat ko'rsatkichlarini o'ziga olgan.

Uchinchi omil (ulushi 9.8 %) o'ziga maxsus tezkorlik-kuch va qator morfologik xususiyatlarning ko'rsatkichlarini o'z ichiga olgan. U maxsus tezkorlik-kuch tayyorgarligi omili sifatida izohlanishi mumkin. Ko'rinib turganidek, og'ir vazn toifalaridagi dzyudochilarda morfologik xususiyatlarning ko'rsatkichlari sportchilarni natijaviylikka erishishlarida katta ahamiyatga ega bo'lib, bu guruh vakillari uchun o'ziga xosligi bilan namoyon bo'ladi va o'quv-mashg'ulotlar jarayonida buni hisobga olish tavsiya etiladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida sportchilarni boshqarishda model-tekshiruv kompleksidan foydalanishga birlamchi e'tibor berish lozim bo'lib (V.A. Bulkin bo'yicha, 1987), u mashg'ulot jarayonining ichki va tashqi bog'liqlik daraja va jihatlarini baholash uchun foydali bo'lgan parametrlarni (harakatlanish faoliyati parametrlari, holatni baholash, yuklamalarni korreksiya qilish mohiyati va mashg'ulot vositalarining individual yo'naltirishga) e'tibor qaratishni taqozo etadi. imkon beradi.

Biz, ichki bog'liqlikni inobatga olgan holda, kam ahamiyatga ega bo'lgan ko'rsatkichlarni olib tashlab, ulardan yettitasini tanlab oldik. Bizning nazarimizda, bu tanlab olingan ko'rsatkichlar umuman, dzyudochilarni musobaqaoldi tayyorgarliklari bosqichidagi harakatlanish holatini ta'minlanishini to'liq tavsiflashi mumkin. Ushbu kompleksga quyidagi ko'rsatkichlar kiritildi: 1) yelkaning kengligi; 2) yelkaning aylanasi; 3) 20 soniya ichida yakkacho'pda tortilish soni; 4) bel kuchi dinamometriyasi; 5) 1000 myetrغا yugurish; 6) nafas chiqargandan keyin nafasni ushlab turish; 7) panjalar dinamometriyasi. Biz yuqorida sanab o'tgan ko'rsatkichlar dzyudochilarning musobaqalarga tayyorgarlik davrida harakatlanish darajasi va holatini nazorat qilish uchun qo'llanilishi mumkin bo'ladi deb o'ylaymiz.

Pedagogik tajriba o'tkazishdan maqsad, musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni takomillash-tirishda, mashg'ulot jarayonidagi yo'nalishni tanlash, sportchining u yoki bu ishlarga nisbatan shaxsiy layoqatidan kelib chiqqan holda taxmin qilgan turli uslubda bellashuv olib boradigan raqiblar bilan kurash olib borish tarzini bashorat qilish uchun maqsadli asosga olib kelishi haqidagi taxminlarni tekshirishdan iborat bo'ldi.

Shu narsa aniqlandiki, bir qator ko'rsatkichlar bo'yicha dastlabki natijalari kuzatildi: bel kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olgandan keyin nafasni ushlab turish – kuch va funksional holat ko'rsatkichlari shular jumlasidandir. Shu bilan birga bitta ko'rsatkich bo'yicha hech qanday o'zgarish kuzatilmadi: - 20 soniya ichida yakkacho'pda tortilish. Bu esa, maxsus jismoniy sifatlarni musobaqaoldi tayyorgarligining qisqa bosqichlarida takomillashtirish, ham mashg'ulot jarayonida ularning ma'lum jihatdan rivojlanishini, harakatlanish faoliyatini nazorat qilish vazifasini tartibga keltirishini yana bir bor tasdiqlaydi. Bu esa



chiqarishda nafasni ushlab turish, 1000 metrغا yugurish. Mazkur omilni dzyudochilarning funksional imkoniyatlari omili sifatida izohlash mumkin bo'ladi.

Uchinchi omil (ulushi 12.4 %) o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari va sportchining emosional holati bilan bog'liq.

Og'ir vaznli dzyudochilar guruhida birinchi omilga (ulushi 28.4%) bel kuchi, 20 soniyada o'tirib-turish soni, panja dinamometriyasi va 100 metrغا yugurish ko'rsatkichlaridan tashkil topdi. Ushbu omilni kompleks ravishda (kuch, tezkorlik-kuch) yo'nalishi sifatida foydalanish mumkin. Ikkinchi omil (ulush 14,0%) yetakchi sifatida jismoniy rivojlanish, morfologik xususiyatlar va funksional holat ko'rsatkichlarini o'ziga olgan.

Uchinchi omil (ulushi 9.8 %) o'ziga maxsus tezkorlik-kuch va qator morfologik xususiyatlarning ko'rsatkichlarini o'z ichiga olgan. U maxsus tezkorlik-kuch tayyorgarligi omili sifatida izohlanishi mumkin. Ko'rinib turganidek, og'ir vazn toifalaridagi dzyudochilarda morfologik xususiyatlarning ko'rsatkichlari sportchilarni natijaviylikka erishishlarida katta ahamiyatga ega bo'lib, bu guruh vakillari uchun o'ziga xosligi bilan namoyon bo'ladi va o'quv-mashg'ulotlar jarayonida buni hisobga olish tavsiya etiladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida sportchilarni boshqarishda model-tekshiruv kompleksidan foydalanishga birlamchi e'tibor berish lozim bo'lib (V.A. Bulkin bo'yicha, 1987), u mashg'ulot jarayonining ichki va tashqi bog'liqlik daraja va jihatlarini baholash uchun foydali bo'lgan parametrlarni (harakatlanish faoliyati parametrlari, holatni baholash, yuklamalarni korreksiya qilish mohiyati va mashg'ulot vositalarining individual yo'naltirishga) e'tibor qaratishni taqozo etadi. imkon beradi.

Biz, ichki bog'liqlikni inobatga olgan holda, kam ahamiyatga ega bo'lgan ko'rsatkichlarni olib tashlab, ulardan yettitasini tanlab oldik. Bizning nazarimizda, bu tanlab olingan ko'rsatkichlar umuman, dzyudochilarni musobaqaoldi tayyorgarliklari bosqichidagi harakatlanish holatini ta'minlanishini to'liq tavsiflashi mumkin. Ushbu kompleksga quyidagi ko'rsatkichlar kiritildi: 1) yelkaning kengligi; 2) yelkaning aylanasi; 3) 20 soniya ichida yakkacho'pda tortilish soni; 4) bel kuchi dinamometriyasi; 5) 1000 myetrغا yugurish; 6) nafas chiqargandan keyin nafasni ushlab turish; 7) panjalar dinamometriyasi. Biz yuqorida sanab o'tgan ko'rsatkichlar dzyudochilarning musobaqalarga tayyorgarlik davrida harakatlanish darajasi va holatini nazorat qilish uchun qo'llanilishi mumkin bo'ladi deb o'ylaymiz.

Pedagogik tajriba o'tkazishdan maqsad, musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni takomillash-tirishda, mashg'ulot jarayonidagi yo'nalishni tanlash, sportchining u yoki bu ishlarga nisbatan shaxsiy layoqatidan kelib chiqqan holda taxmin qilgan turli uslubda bellashuv olib boradigan raqiblar bilan kurash olib borish tarzini bashorat qilish uchun maqsadli asosga olib kelishi haqidagi taxminlarni tekshirishdan iborat bo'ldi.

Shu narsa aniqlandiki, bir qator ko'rsatkichlar bo'yicha dastlabki natijalari kuzatildi: bel kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olgandan keyin nafasni ushlab turish – kuch va funksional holat ko'rsatkichlari shular jumlasidandir. Shu bilan birga bitta ko'rsatkich bo'yicha hech qanday o'zgarish kuzatilmadi: - 20 soniya ichida yakkacho'pda tortilish. Bu esa, maxsus jismoniy sifatlarni musobaqaoldi tayyorgarligining qisqa bosqichlarida takomillashtirish, ham mashg'ulot jarayonida ularning ma'lum jihatdan rivojlanishini, harakatlanish faoliyatini nazorat qilish vazifasini tartibga keltirishini yana bir bor tasdiqlaydi. Bu esa



sportchining holatiga qulay sharoit yaratadi va sportchi tomonidan orttirilgan imkoniyatlarni to'liq amalga oshirishiga yordam beradi.

1-jadvalda, pedagogik tajriba jarayonida model-diaagnostika kompleksi ko'rsatkichlarining o'rta guruh dinamikasi namoyon etilgan. Test nazoratining boshidan boshlab, to yakuniy testlargacha amaliy jihatdan barcha kompleks bo'yicha ko'rsatkichlar yaxshilanganini ko'rish mumkin. Bellashuvlarda ko'p qo'llaniladigan usullardan musobaqa faoliyatida taxlil qilishdan foydalanish ("urinish" yoki "baholash") tajriba guruhi dzyudochilarida qiziqish uyg'otdi. Barcha usullar ko'lami orasida eng ko'p uchraydiganlari quyidagilar: oyoq bilan oldindan chalish, (Tai-otoshi), orqadan chalish, (O-soto-otoshi) ichkaridan ilib otishlar, (Uchi-mata; Tai-otoshi) yelkadan oshirib otish (Seoi-nage), ushlab turish va og'ritadigan usullar (Osaekomi-vadza, Kansetsu-waza). Shunisi diqqatga sazovorki, bellashuv olib borishda chaqqonlikka urg'u beradigan sportchilar, ko'p holatlarda chalish, ichidan ilib otish kabi usullarni qo'llaydilar. Kuch sifati rivojlangan dzyudochilar beldan oshirib otish, (Ushiro-goshi) ushlab turish holati (Osae-komi-waza, Shime-waza), bo'g'ish usullarini bajarishga ancha uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rishni ma'qul ko'radilar.

Ilmiy ish olib borish jarayonida ma'lum bo'ldiki, mavjud ishonchli axborotlarga ega ko'rsatkichlarning barchasi ham, yetarli darajada kam vaqtda musobaqaoldi maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun yetarli bo'lmaydi. Xususan, yelkaning aylanasi ko'rsatkichi uchun vaqt oralig'i juda kam bo'lib, hech qanday amaliy siljishlar kuzatilmadi.

Adabiyotlar taxlili, ilmiy tadqiqotlar, dzyudochilarni tayyorlash tajribalari, musobaqa natijalari bo'yicha taxmin qilish mumkinki, yaqin yillarda natijalardagi taraqqiyot, nafaqat

zamonaviy dzyudo kurashi rivojlanishining asosiy yo'nalishlari, balki dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini inobatga olgan holdagina quyidagi ko'rinishda bo'lishi mumkin: musobaqa faoliyatini jadallashtirish; maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish (ayniqsa "portlash" kuchi va kuch-chidamkorlikni); hujumkor bellashuv olib boganda texnik harakatlarni kengaytirish; - tayyorgarlikning barcha bosqichlarida tiklanish tadbirlarini keng ko'lamda olib borish (dasturning bir qismini ta'minlash maqsadida); -sportchining bosqichli, kundalik va tezkorlik holatlarini baholashning model-diaagnostik kompleksi-ning mavjudligi.

Biz tomondan aniqlangan dzyudochilarni yillik tayyorgarlik davrida ularning individual jismoniy tayyorgarligining uslubiy jihatlarini belgilashni umumlashtirilgan sport amaliyoti natijalari va turli ixtisoslikdagi sportchilarning mashg'ulot tizimi qonuniyatlari asosida tuzilgan.

Malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarlik darajasi bilan tenglikka ega bo'lgan zamonaviy tayyorgarlik vazifalari, ularning sport natijalariga, sportchilarning bellashuvlarda musobaqa tayyorgarligining umumiy tuzilishidagi u yoki bu jihatlarining ahamiyatiga ta'sir etadigan omillarni chuqur o'rganish lozimligini ko'rsatmoqda. Shu munosabat bilan, ko'pgina davlatlarda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligini ob'yektiv baholaydigan morfofunktsional xususiyatlari har tomonlama tadqiq etilmoqda, model tavsiflari va nazorat uslublari ishlab chiqilmoqda. Nazariy tadqiqotlar va ilmiy tajribalar jarayonida olingan umumiy ma'lumotlar, umumlashtirilgan qonuniyatlar va pedagogik nazorat olib borish usullari yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashning musobaqaoldi bosqichida birlamchi metodik ustunligi haqida ma'lum bir xulosalarni chiqarishga yordam beradi.



#### 4.3. Malakali dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning pedagogik asoslari

Sport rivojlanishining zamonaviy darajasi dzyudochilarning turli bosqichlardagi ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayoni tayyorgarliklarining sifatiga yuqori talablarni qo'ymoqda. Bellashuvlar sportchilardan maksimal ravishda muskullarni kuchlantirishni talab etayotgan yuqori shiddatlikdagi texnik-taktik harakatlar va ularni tez o'zgarib borayotgan sharoitda namoyon etish bilan tavsiflanadi.

Bir qator mualliflar tomonidan olib borilgan ishlar sport mahorati darajasining yetakchi omillar bilan bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan (25, 41, 91). Mazkur ishlarni tahlil qilish, dzyudochilar organizmining yuqori darajadagi funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarliklari ko'p jihatdan, ularning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlardan samarali va yuqori darajadagi ishonchli foydalanish qobiliyatini aniqlab berishdan dalolat beradi.

Hozirda mavjud bo'lgan va talab qilingan bilimlar o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni yengib o'tish zaruriyati tufayli sport yakkakurashining bir turida sport tayyorgarligining zamonaviy shakl va uslublarini tuzish zamon talablaridan biridir.

Sport natijalari ko'p jihatdan sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan bog'liqdir. Dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligida, ularning poydevori sifatidagi kuch tayyorgarligini shakllanishiga va oxir oqibat sport mahoratini vujudga keltirishning yuz berishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Shundan kelib chiqqan holda bu yerda yetakchi g'oya – maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishni ta'minlaydigan qonun-qoidalar va pedagogik vositalar orqali

dzyudochilarning sport tayyorgarligi bo'yicha nazariy-uslubiy dasturni to'ldirish hisoblandi. Mazkur nazariy-uslubiy innovatsiya kuch chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirishdagi maxsus mashqlarning jamlangan vositasi sifatida mashg'ulotlarda qo'llanilishi uchun asos bo'lib, ularning organizmga fiziologik ta'sir etishining yo'nalishi va shiddatligini hisobga olgan holda tanlanadi va ular dzyudochilarning sport mahoratini shakllantirishdagi pedagogik hamda bir-biriga qarama-qarshi bo'lmagan fiziologik algoritmini muvozanatga kelishini ta'minlaydi.

Tadqiqotning nazariy asosini sport mahoratini takomillash-tirish asosiga tegishli bo'lgan nazariy holatlarni ochib beradigan bir qancha ilmiy ishlar tashkil qildi: sport mashg'ulotlari nazariya va uslublari (V.N. Platonov, 2005); mashg'ulotlarni va musobaqa faoliyatini tashkillashtirish (45,89); yakkakurash sport turlarida tezkorlik-kuch tayyorgarligi (A.O. Akopyan, 2010); yosh dzyudochilarni tayyorlashda yillik mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va uning tuzilishi (S.V. Artomonov, 2012); kurashchilarning maxsus tezkorlik-kuch tayyorgarlik-larini oshirish asosida texnik harakatlarni bajarish samaradorligi 12-15 yoshli dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari jarayonini rejalashtirish yuqori malakali kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalarining o'zaro bog'liqligi va kurashchilarni mas'uliyatli musobaqaga tayyorlash makrosiklida shiddatli mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish; yurakning qisqarish soniyasi (YUQS), laktat va chidamkorlik uchun mashqlar, maksimal kuch bilan mashg'ulot o'tkazishga bog'liq.

Dzyudoda yuqori sport natijalariga erishishda, harakatlanish funksiyasini rivojlantirish uchun nostandart yondashuvlarni ishlab chiqish zaruriyatiga olib keladi. Texnik-taktik harakatlar



bajarilayotgan sharoitdagi shiddat, sportchilardan maksimal ravishda muskullarni kuchaytirish va ma'lum bir vaqt oralig'ida o'ziga xos mahoratni talab etadi.

Jismoniy yuklamalarning ichki va tashqi ko'rsatkichlarini natijalar bo'yicha baholash umumiy qabul qilingan, hamda biz tomonimizdan taklif qilingan dzyudochilarning organizmiga fiziologik ta'sir ko'rsatuvchi yo'nalish va shiddatlilik bo'yicha maxsus mashqlarni qo'llash orqali o'tkazildi.

Bunda tashqi yuklamalar qatoriga quyidagi komponentlarni kiritdik: mashqlarning davomiyligi va shiddati; mashqlar o'rtasidagi dam olish oralig'idagi davomiylik; dam olish xususiyati; mashqlarni qaytarilish soni.

Ichki yuklama xususiyatlarini yurakning qisqarish tezligi (YUQS) bo'yicha aniqladik. YUQS ko'rsatkichlari mashqlar tugashi bilan tezda qayd etildi. Maxsus mashqlarning tasniflashda, biz shartli birlikda mashqning shiddatliligini qayd qilish ma'lumotlaridan foydalandik.

Dzyudochilarning maxsus mashqlarining ta'sir yo'nalishini baholash, sportchilarning mashg'ulot darajasiga qarab, daqiqasi 130 dan to 180 gacha zarba bilan turlanadigan YUQS PANO (yoki "og'ish nuqtasi") miqdorida, muhim individual farq mavjudligi haqidagi zamonaviy tasavvurlarni inobatga olgan holda amalga oshirildi.

Aerob yo'nalishidagi mashqlarning davomiyligi 5 daqiqa, YUQS daqiqasiga 160 gacha zarba, 3-4 ball bilan baholanadigan o'rta shiddatda tavsiflandi. Aerob-anaerob yo'nalishidagi mashqlar o'z davomiyligi bo'yicha 30 soniyadan to 5 daqiqagachani, YUQT daqiqasiga 160 dan to 180 gacha zarbani tashkil etdi va shiddatliligi bo'yicha 5-6 ballga baholandi. Alaktat-anaerob yo'nalishidagi mashqlar 30 soniyagacha davom

etdi, YUQS daqiqasiga 196 zarbani tashkil etib, shiddatliligi bo'yicha 7-8 ballga baholandi.

Maxsus mashqlarning mazkur tasnifi maxsus chidamkorlikning alohida komponentlariga turlicha ta'sir qilishga yordam beradi. Dzyudochilarning barcha maxsus mashqlari kompleks xususiyatga ega, ya'ni maxsus chidamkorlikning alohida komponentlarini rivojlanishi bilan bir qatorda, ular dzyudochilarning texnik-taktik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Har bir mashg'ulotlar oxirida dzyudochilar har kuni, tatamidagi maxsus ishlaridan tashqari, 25-30 daqiqa davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus dastur bo'yicha kuch tayyorgarligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar bilan shug'ullanib, unda turli xil uslub va vositalardan foydalandilar. Dzyudochilar mashg'ulotlarining vazifalaridan biri bu - sportchi organizmining qat'iy tizimlarida morfofunktsional tuzilmaning alohida elementlarini o'zgartirishdan iboratdir. Mazkur vazifani hal etishning lozim bo'lgan sharti - sport natijalarini ta'minlashdagi omillarni bilish hisoblanadi. Eng muhimlaridan vazifalardan yana biri - dzyudochining kuch qobiliyati darajasi, aynan kuchning ortishi yuqori ko'rsatkichga yetishish vaqtidagi maksimal kuchga nisbiyligi hisoblanadi.

Dzyudochilarda muskul kuchlarining o'lchami to'rtta asosiy topografik omillarga ajratilgan: yelka muskullarining oldi va orqa guruhleri, son muskullarining oldi va orqa guruhleri, tizza muskullarining orqa guruhi, tana muskullari (ko'krak, bel va qorin muskullari)

Qo'llanilgan vosita va uslublar dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan an'anaviy uslublardan farq qilmadi. Ular o'rtasidagi farq shundan iboratki, an'anaviy mashqlardan foydalanadigan dzyudochilar kuch tayyorgarligida



bo'lib-bo'lib qilinadigan uslublarni qo'llaydilar, ya'ni mashg'ulot darslarining asosiy qismidan keyin, ular muskul guruhlariga, asosan, tananing barcha qismiga yo'naltirilgan kuch ta'sirini ko'rsatadilar. Tajriba guruhidagi dzyudochilar esa, tananing faqat bir qismining muskul guruhini rivojlantirishga e'tibor qaratadilar (masalan, qo'l muskullariga). Kuchga ta'sir etish, tananing shu qismidagi muskul guruhlaridagi muayayn muskulning to'liq toliqishiga qadar olib boriladi. Bunda tananing har bir qismidagi muskul guruhlariga faqat bir haftada bir marotaba kuchli yuklamalar orqali ta'sir ko'rsatiladi. Tajriba guruhi dzyudochilari o'rtasida, haftaning chorshanba kuni asosan, anaerob imkoniyatlar darajasini oshirishga yo'naltirilgan aylanaa mashg'ulotlar olib borildi. Dzyudochilarning kuch qobiliyatini rivojlantirishda, maxsus chidamlilikning alaktat-anaerob va aerob-anaerob komponentlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga egadir. Mazkur mashqlar ichki va muskullararo koordinatsiyani oshirishga yordam beradi, ya'ni bu muxsus mashqlar tezkorlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirishda juda yaxshi vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy sportda hozirgi kunda sportchining ko'p yillik tayyorgarligini rasional ravishda tashkil etmasdan turib katta yutuqlarga erishib bo'lmaydi. Bu esa oliy sport mahoratini quyidagi ob'yektiv qonuniyatlarini shakllantirishning amalga oshirilishida ilmiy-amaliy tomondan asoslanishi lozim. Sport mahoratini shakllanishining fazaviy xarakteri; sport natijalarini harakat va vegetativ funksiyalarini rivojlantirish ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqligi; ish qobiliyati va immunologik reaktivlik; sportchini yetuklik darajasiga chiqishida organizmning moslashib borishi: (funksional, tayanch-harakat apparati,

mushaklarning kuchli yuklamalarga, chidamkorlik yuklamalariga) moslashishi shuningdek, harakat koordinatsiyasining adaptiv qayta qurilishi hamda sport tayyorgarligining turli bosqichlarida, energiya ta'minoti tizimida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyatini rejalashtirish nazariy, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va musobaqa faoliyati bo'yicha tayyorgarliklarni majmual shakllantirish tizimini oldindan belgilashni o'z ichiga oladi.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona rejalashtirishning samaradorligi tufayli sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichlarining takomillashtirib borilishi yuqori natijalarga erishishda juda muxim ahamiyatga ega.

Ushbu tajriba jarayonida tadqiqot maqsadi malakali dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik mahoratini oshirish xususiyatlaridan iborat bo'ldi

Yetakchi olimlar va mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi tuzilishi, mashg'ulotning mazmuni, mezosikl davrining asosiy tavsiflari, mashg'ulotning an'anaviy mikrosikl turlari, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati, malakali dzyudochilar mashg'ulotining haftalik rejaları tadqiqotimizning asosiy metodologik tavsiflarini ishlab chiqishda asos sifatida xizmat qildi.

Malakali dzyudochilarning bazaviy tayyorgarligi ularning boshlang'ich tayyorgarligiga nisbatan o'quv-mashg'ulotning umumiy xajmi 50% gacha yordamchi komponentlarning hamda 20% gacha maxsus tayyorgarlik komponentlarining oshirilishi bilan xarakterlanadi. Kuchli dzyudochilarni tayyorlash ularning yorqin individual xususiyatlariga asosan yo'naltirildi.

Bu yerda juda ko'p holatlarda bazaviy tayyorgarlikning yarmidan ko'prog'ini yordamchi mashqlar tashkil qildi. Yengil



vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi asosan tezkorlik va koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratildi, yarim og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarda esa asosiy e'tibor maksimal kuchni rivojlantirishga yo'naltirildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar asosan usullarni bajarish va kombinatsiyalarga qaratildi. Kuchni rivojlantirish jarayonida asosiy diqqat e'tibor yuklamalarni qabul qilishda faol qatnashadigan mushaklarga berildi.

Bazaviy tayyorgarlik jarayonida yillik bitta sikllik rejalashtirishda bir yil muddatga mo'ljallangan tayyorgarlik davri, o'rtacha qisqa musobaqa davri hamda 30-40 kunlik o'tish davri rejalashtirildi. Individual imkoniyatlardan maksimal ravishda foydalanish va uni amalga oshirish bosqichida asosiy vazifa yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirildi. Bu davrda tayyorgarlikning umumiy xajmidan 40-60% i maxsus tayyorgarlikni oshirish vositalariga qaratishni taqozo etdi, yil davomida musobaqa amaliyoti bo'yicha yuklamalarning ortishi dzyudochilarni yuqori sport formasiga kirishini ta'minladi.

O'quv mashg'ulotlarining bir haftalik o'rtacha soni  $10,9 \pm 0,3$  va  $29,0 \pm 1,6$  soatga yetdi. Shuningdek, ushbu keskin bosqichda ba'zi bir dzyudosilarning, masalan, Sharofiddin Lutfullayevda bir haftada 18ta mashg'ulot o'tkazildi, shu o'rinda ta'kidlash joizki, bu mashg'ulotlardan 9-11 tasi katta xajmdagi yuklamalar bilan olib borildi. Ko'pgina kuchli dzyudochilarda yil davomida yaxshi natijalar kuzatildi, ularda bir maromda yuklamalarga moslashish kuzatilgan bo'lsa boshqa bir dzyudochilarda yuqori natijalarga erishish bo'yicha o'zgaruchan dinamika kuzatildi.

Yil davomida yuqori natijalarga erishish maqsadida zarbali, musobaqaviy mikrosikllar rejalashtirildi, bu davrda dzyudochilar ikki va undan ortiq musobaqalarda qatnashdi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda mezosikl ishlab chiqilib, bu mezosikl bir nechta

mikrosikllardan va shuning mobaynida tiklanish vositalaridan foydalanildi. Tiklanish tadbirlarida keng miqyosda faol dam olish, sayohat, konsertlar tashkil etildi va natijada ish qobiliyati tiklanishiga e'tibor berildi.

Shuni ta'kidlash kerakki, rejalashtirishning barcha bosqichlarida har bir sportchiga uning individual xususiyatlaridan kelib chiqib yondashildi.

Katta yutuqlarga erishish bosqichlarida dzyudochilarning sport formasida uzoqroq muddat qolishi va keyingi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun tiklanish tadbirlarining keng miqyosda olib borishdan tashqari jarohatlarni oldini olish va kasalliklarga qarshi profilaktik tadbirlar olib borildi. Holbuki, sport formasi muddatini uzayishi orqali makrosiklning o'tish davrida mashg'ulotlarda yuklama xajmini sekinlik bilan kamaytirishga erishish mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, dzyudochilarni har tomonlama shakllantirishning ko'p yillik yakuniy bosqichida asosiy ahamiyat individual xususiyatlarga qaratilishi lozim. Bunda sportchilarni kuchli tomonlari namoyon bo'ladi. Shundan kelib chiqib mashg'ulot jarayonini turli tuman o'zgarishlarga mos ravishda tuzish, musobaqa amaliyotini oshirish, jarohatlar va kasalliklarni oldini olish tadbirlari dzyudochini yuqori yutuqlarga erishishiga zamin yaratadi.

Aynan shu bosqichda sportchining harakat malakasi sezilarli darajada oshib boradi. Bu ko'rsatkich sport faoliyatida keskinlik, mashg'ulot xajmi va shiddatini oshirishga qaratilgan sifatli tarzda ishlab chiqilgan rejalashtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Lekin oxirgi paytda terma jamoa a'zolarining yillik tqvim rejasi juda zich va keskin oraliqlardan iboratki, bu sportchilarni tiklanish jarayonlariga, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga hamda jarohatlardan xolis bo'lish muammolariga salbiy ta'sir



ko'rsatadi. Dzyudo bo'yicha rasmiy musobaqalardan tashqari tijorat maqsadida o'tkaziladigan musobaqalar ham mavjud. Shuning uchun hozirgi paytda dzyudochilarning uzoq vaqt sport formasida bo'lishlari imkoniyati yo'q.

Jahon chempionatlari, Gran-Pri, Katta-Shlem musobaqalari va Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashgan dzyudochilarni tayyorgarliklari bo'yicha o'tkazilgan taxlillar shuni ko'rsatadiki, ular musobaqa oralig'ida yuklamani keskin kamaytiradi, umumiy tayyorgarlik vositalarini esa oshiradi. Shunday qilib ular yil oxirida o'tkaziladigan asosiy musobaqaga tayyorlanishlari va unda muvaffaqiyatli qatnashishlari kerak.

Ilmiy adabiyotlarda taqdim etilgan ishlarning taxlillari natijasida shuni aytish lozimki, dzyudochilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tuzilgan ish rejalarini umumiy tarzda bir xillikni xarakterlaydi. Bu hozirda musobaqa vaqtini qisqartirilishi hamda sportchiga qo'yiladigan talablarni keskin oshirilishi, yil davomida yillik musobaqalar tavqim rejasidan ko'proq kurashlarda qatnashishi bilan bog'liq. Malakali dzyudochilarning shu tarzdagi yillik yuklamalarining ortib ketishi umumiy mashg'ulot xajmining ko'payib ketishiga olib keladi. Ushbu holat dzyudochining maxsus va jismoniy holatini pasayishiga, qattiq toliqishga va asab tizimlarining zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun dzyudochilarni texnik-taktik mahoratini oshirish, sportchining individual xususiyatlarini takomillashtirish bo'yicha tayyorgarlikning yillik siklida biz tomondan [V.G. Oxotin, 1997], dzyudochilarning kurash olib borish uslubidan kelib chiqib ishlab chiqilgan mashg'ulotni rejalashtirish vositalarini taqsimlash bo'yicha taxminiy rejalashtirish jadvali ishlab chiqildi.

Shuni ta'kidlash kerakki, yillik siklga mo'ljallab ishlab chiqilgan jadval varianti nafaqat sportchining kurash olib borish bo'yicha maxsus tayyorgarlik uslubiga, balki tezkorlik-kuch va chidamkorlikni takomillashtirishni ta'minlaydi.

Yillik mashg'ulot davrining bunday tuzilishi dzyudochilarning kuchli tomonlarini aniqlash va takomillashtirishni ko'zda tutadi hamda texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha individual xususiyatlarni shakllanishiga yordam beradi. Bizning fikrimizcha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda pedagogik jarayonlarni to'g'ri tuzish va uni modellashtirish sport faoliyatida olib boriladigan mashg'ulotlarning maqsadlari bilan mutanosib tarzda amalga oshirilishi lozim. Bu esa o'z vaqtida mashg'ulotlarni tizimli ravishda, qo'yilgan maqsadlarga mos ravishda olib borilishiga asos bo'ladi.

Shunday qilib, soha bo'yicha yetakchi olimlar va mutaxassislarning fikrlaridan kelib chiqib o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning mazmuni, vositalari, uning shakllari bo'yicha tuzilgan yillik ish rejalarida qarama-qarshi xulosalar mavjud mavjud. Yillik sikl davrida ko'zda tutilgan jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi, texnik-taktik tayyorgarlik hamda musobaqa amaliyotini takomillashtirish bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar, shuningdek o'quv rejasini tuzishning an'anaviy ko'rinishlari, mashg'ulotning shakli va uslublarini yillik tayyorgarlik davrida tashkillashtirish, harakat malakalarini shakllantirish, musobaqa amaliyoti malakasini shakllantirish masalalari bo'yicha keltirilgan bir-biriga qarama-qarshi fikr va mulohazalarning vujudga kelishi ushbu tanlangan mavzuni takomillashtirish qanchalik katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.



#### 4.4. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi pedagogik texnologiyasining samaradorligi

Dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish konsepsiyasining asosiy qonun-qoidalarini asoslash va ishlab chiqishni boshlashdan avval shuni ta'kidlash lozimki, avvalgi boblarda olingan nazariy va amaliy ilmiy tajriba materiallarini tahlil qilish va umumlashtirish mazkur ishning boshlash uchun boshlang'ich yo'lini shakllantirishga yordam berib, uni quyidagi xulosalar shaklida namoyon etish mumkin:

1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari sportdagi har tomonlama tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlari va tartiblarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

2. Ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish konsepsiyasi dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning yosh jihatidan rivojlanish xususiyatlariga asoslanishi lozim.

3. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish konsepsiyasini ishlab chiqishda sportchilarning turli qobiliyatlari rivojlanishining sensitiv davrlarini inobatga olish lozim.

4. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi sport mahoratining har bir bosqichidagi o'sishini, bir tomondan, dzyudochilarning o'ziga xos musobaqalarda harakatlanish faoliyatini, boshqa tomondan, har bir tayyorgarlik bosqichining aniq vazifalarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

5. Sport mahoratining turli bosqichlarda o'sish uchun ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda ancha yuqori malakali sportchilar va yuqori malakali dzyudochilarning bir bellashuv davomida, bir musobaqa kunida, bir makrosiklda va to'rt yillik tayyorgarlik davrida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ko'rsatish lozim.

6. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish konsepsiyasini ishlab chiqishda, turli malakadagi dzyudochilarning morfologik xususiyatlari haqidagi ob'yektiv ma'lumotlar hisobga olinishi kerak.

7. Dzyudochilarni tayyorlashda yuklamalarni taqsimlashning yetakchi tamoyili va sport darajasining ortib borishida uning yo'nalishlarini aniqlash uchun sport mahoratini oshirishning dastlabki bosqichida, shuningdek sportchining tayanch-harakatlanish apparatiga ancha kam ta'sir etadigan yillik davri yuklamalarini tashkillashtirish vositalari va sport mahoratini oshirishning keyingi bosqichlarida mashg'ulotlarni rag'batlantirishni tamoyillarini qo'llash lozim.

Dzyudochilarning sport mahoratlarini oshib borishi bosqichlarini yoritishda, biz (I. D. Sviuyev va boshqalar, 2003) tomonidan sport ta'limi muassasalari uchun ishlab chiqilgan dzyudo bo'yicha o'quv dasturiga tayandik. Ushbu dasturda quyidagilar yoritilgan:

1) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (bosqichning davomiyligi 2 yil, unda shug'ullanuvchining minimal yoshi 10 yosh);

2) o'z navbatida, boshlang'ich ixtisosligi bosqichidan (bosqichning davomiyligi 2 yilgacha, shug'ullanuvchilarning minimal yoshi 12 yosh) va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichidan (bosqichning davomiyligi 2 yil va undan ko'p, shug'ullanuvchilarning minimal yoshi 14 yosh) tashkil topgan o'quv-mashg'ulot bosqichi;

3) Sport takomillashuvi bosqichi (bosqichning davomiyligi 2 yil va undan ko'p, shug'ullanuvchilarning minimal yoshi 16 yosh).

Biz ko'p yillik tayyorgarlikning yana bir bosqich tuzilishi xususiyatlarini ko'rib chiqdik:

4) Yuqori sport mahorati (bosqich davomiligi chegaralanmagan, dzyudochilarning yoshi 18 yoshdan boshlanadi) (Yu.A.



Shulika, 1989; Ya.K. Koble, 1990; Yu.M. Sxalyaxo, 1995 va boshqalar).

Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi umumiy vazifalarni hisobga olmasligining iloji yo'qligi munosabati bilan, dzyudo bo'yicha o'quv dasturidan har bir bosqich uchun (I. D. Sviomyev va boshqalar, 2003) ajratilgan aniq bir yo'nalishga ega bo'lishi mumkin bo'lgan vazifalarni ta'riflab o'tamiz:

1) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi: salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash; jismoniy mashqlar bajarishning asosiy texnikasini o'zlashtirish; kompleks ravishda olib borilgan mashg'ulotlar asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish; dzyudo mashg'ulotlariga nisbatan qiziqish xususiyatlarini aniqlash; sportchi fe'l-atvori xususiyatlarini tarbiyalash;

2) o'quv-mashg'ulot bosqichi:

- dastlabki sport ixtisosligi bosqichi: har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqa tajribasini egallash; dzyudoning texnika va taktika asoslarini o'zlashtirish; sport ixtisosligini aniqlash;

- chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichi: dzyudoning texnika va taktikasini takomillashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; ruxsat berilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish; musobaqa tajribalarini to'plash;

- sport takomillashuvi bosqichi: dzyudoning texnika va taktikasini takomillashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; oshirilgan jismoniy mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirish; birinchi katta muvaffaqiyatlar doirasi (Sport ustaligiga nomzod me'yorlarini bajarish) uchun xos bo'lgan sport natijalariga erishish; kelgusi muvaffaqiyatlar uchun musobaqa tajribasini egallab borish;

- oliy sport mahorati bosqichi: tayyorgarlikning barcha ta'qiqlanmagan vosita va uslublarini qo'llash tufayli yirik musobaqalarda muvaffaqiyatlarga erishish.

Aytilgan fikrlarga muvofiq, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish konsepsiyasi qonun-qoidalarini aniq ifoda etish uchun ob'yektiv asoslarni shakllashtirishga yordam berishni anglatadigan, ilmiy va uslubiy adabiyotlarda mavjud bo'lgan hamda mazkur dissertatsiya ishidan olingan ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Boshlang'ich bosqichdagi tayyorgarlikda dzyudochilarni har tomonlama, majmualari ravishda tayyorlash.

Mazkur davrda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun harakatlanish tarkibining keng ko'lamdagi vositalarini qo'llash lozim bo'lib, ular turli xil muskul guruhlariga ta'sir etishda yordam beradi. Bunda quyidagi qo'shimcha tashqi qarshilikni yengish usullarini qo'llash mumkin: sherikning qarshiligi, rezina, espander va hokazo.

Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, bu bosqich uchun turli o'yin uslublari va o'quv musobaqa uslublarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Biroq, shu bilan birga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida quyidagi omillarni ham inobatga olish lozim bo'ladi: 1) malakali dzyudochilarda jarohat olishning o'ziga xos xususiyatlari; 2) malakali dzyudochilarni tayyorlashda differensial yondashuvning xususiyatlari.

Organizm rivojlanishining ancha ta'sirchan davrida maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirilgan yuklamalar dzyudochilarni tayanch-harakatlanish apparatidagi morfologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin bo'lib, bu holat katta yoshda, sport mahorati o'sishining yuqori bosqichlarida ma'lum jihatdan



jarohatlar sonini kamayishiga yordam beradi. Bunday morfologik o'zgarishlarga, eng avvalo, dzyudochilarning tayanch-harakatlanish apparatining asosiy bo'g'imlaridagi pay apparati qalinligi va muskullarning mustahkamligini ko'payishini kiritish mumkin. Masalan, qator mualliflarning ma'lumotlari bo'yicha, mo'tadil zarba xususiyatiga ega kuch vazifalari paylarning ko'ndalangi va muskullarning mustahkamligini kuchayishiga mos keladi.

Kichik xajmdagi zarbali xususiyatga ega kuch yuklamalari haqida so'z yuritish, ayniqsa, 10-11 yoshlarda va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi uchun aynan dolzarb bo'lib, bu vaqtda sportchining tayanch-harakatlanish apparati hali yuqori shiddatligidagi zarbali yuklamalarga tayyor bo'lmaydi. Shu bilan birga, bu yoshda bunday mashqlarning yetarli darajadagi hajmini bajarish, boshqa sport turlaridagi kuch tayyorgarligi tajribasi tahlilidan kelib chiqqanda, shubhasiz, shu ma'noda samarali bo'lishi mumkindir.

Unchalik jadal bo'lmagan zarba xususiyatidagi mashqlarga, yuklamalar tizza, tirsak va yelka bo'g'imlarining muskul-pay apparatiga hamda panja barmoqlari bo'g'imlariga to'g'ri kelsa, ularga, birinchi navbatda, turli xil sakrash mashqlari, qo'lda sakrash mashqi, turli xil snaryad toshlari, to'ldirilgan to'plarni otish, kabi mashqlarni kiritish mumkin. Tabiiyki, ko'p yillik tayyorgarlikdagi bunday mashqlar bir qancha oldindan va keyin zarbali xususiyatga ega bo'lmagan kuch mashqlari bilan uyg'unlashadi.

Shuni ta'kidlash joizki, yuqori shiddatga ega bo'lmagan zarbali xususiyatlarga ega mashqlarni qo'llash nafaqat dzyudochilarning muskul-pay apparati mustahkamligini oshirish vazifasini hal etish talablariga, balki shu bilan birga, sport mahorati o'sishining ancha kech pog'onasida jarohatlarni oldini olishga ham mos keladi.

Shuningdek, shuni yana qo'shimcha qilish mumkinki, kuch tayyorgarligining bir bo'limi sifatidagi tezkorlik-kuch tayyorgarligi ko'proq darajada, yuklamalarga organizmi tayyor bo'lmagan, kuch chidamkorligini va ayniqsa, shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirayotgan 10-11 yoshdagi bolalarning o'ziga xos yosh xususiyatlariga ko'p jihatdan to'g'ri keladi. Shunisi muhimki, 10-11 yoshli bolalarda hali yog' komponentlari hisobiga tana vazni oshmasligi kuzatiladi (14-15 yoshlilar uchun bu narsa xosdir). Bu esa tezkorlik-kuch mashqlaridan foydalanish uchun ijobiy sharoitni yuzaga keltiradi va yosh dzyudochilarning tayanch-harakatlanish apparati qisqa vaqt mobaynida vujudga keladigan bu qo'shimcha yuklamani boshidan kechiradi.

Kuch tayyorgarligini tashkillashtirish usuli haqidagi masalaga murojaat qilib, shuni ta'kidlash joizki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning mashg'ulot jarayoni ta'limning birinchi yilida haftasiga 6 soat va ta'limning ikkinchi yili 8 soat hisobida tuziladi. Aksariyat holatlarda haftasiga 3-4ta mashg'ulot to'g'ri keladi. Tabiiyki, bir hafta ichidagi mashg'ulotlar ta'limning birinchi yili "ikki kunda bir" va ta'limning ikkinchi yilida "uch kun mashg'ulot – dam olish kuni – mashg'ulot" yoki "ikki kun mashg'ulot – dam olish kuni – mashg'ulot – dam olish kuni – mashg'ulot" shaklidagi sxema asosida taqsimlanadi.

Bunday holatda, ta'limning birinchi va ikkinchi yillarida kuch tayyorgarligi mashqlari (birinchi navbatda, tezkorlik-kuch tayyorgarligi mashqlari) ikki kunda bir marta qo'llanishi lozim; boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, ta'limning birinchi yili har bir mashg'ulotda, ta'limning ikkinchi yili to'rttadan uchta mashg'ulot o'tkaziladi. Bunday holatda, keyingi mashg'ulotgacha to'liq tiklanishga erishish uchun kuch yuklamalari va dam olishning



ketma-ketlikdagi qulay tartibiga rioya etiladi [Yu.V. Verxoshanskiy, 1988; D. Sandler, 2003 va boshqalar]

Oldingi yuklamalardan keyingi har bir mashg'ulotning o'tkazilishiga to'liq tiklanish va me'yoridan ortiq tiklanish holati, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni saqlash va mashg'ulot jaryonida ijobiy xislatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining kuch (birinchi navbatda, tezkorlik-kuch) tayyorgarligidagi katta o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan mashqlarni, alohida mikrosikllarning ba'zi chegaralarida o'tkazish mumkin va bu holat kuchni rivojlantirish mashqlari komplekslarini o'zgartirish lozimligi keskinlikni birmuncha pasaytiradi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yillik davrda kuch yuklamasini tashkil etishda to'lqinsimon klassik usuliga o'tish orqali qo'llash ancha maqsadga muvofiqdir. Yosh sportchilarda kuch tayyorgarligiga moslashish zahiralari sarf qilinmaganligi sababli, bu kuch vazifalarini tashkillashtiruvchi usullar, barqaror mashg'ulot samarasini shakllantirishni ta'minlashga qodirdir.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarni tayyorlash haqidagi bo'limni yakunlab, mazkur davrda hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalarni aniqlashtiramiz hamda ularni tashkillashtirish vaqtidagi asosiy usullar, uslublar va vositalarni belgilaymiz.

#### **Tayyorgarlik vazifalari:**

1. Har tomonlama jismoniy tayyorgarligi.
2. Muskul-pay apparatini mustahkamlash.
3. Turli muskul guruhlari ishtirokida va tezkorlik va kuch komponentini yuzaga keltiradigan turli o'zaro bog'liqligida harakat doirasining keng ko'lamdagi tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

2. *Tayyorgarlik uslublari quyidagicha:* o'yin, musobaqa

dinamik kuchayish, past shiddatlikdagi zarbali.

Yillik davrda yuklamalarni tashkillashtirish vasitalari: to'lqinsimon.

#### **O'quv-mashg'ulot bosqichi:**

*Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi.* Dzyudochilarning boshlang'ich ixtisoslik bosqichida 12-13 yoshdagi o'smirlar shug'ullanadilar. Ko'pgina tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, keyingi bosqichda sport mahoratini o'sishiga muvofiq keladigan (14-15 yoshli) yosh kesishmasi, o'smirlar tana og'irligining bir tekisda ketmaydigan tarzda o'sishi ko'pincha passiv yog' komponenti hisobiga farq qiladi. Shu bilan bir vaqtda, bir tomondan, 12 yoshda, va ayniqsa 13 yoshda ba'zi dzyudochilar tanasi tarkibida yog' komponentlari ulushining ko'payishi kuzatilishi shubhasizdir; boshqa tomondan, keyingi sportni takomillashtirish bosqichida (14-15 yoshda) kuch mashqlari yordami bilan tana korresiyasini e'tiborga olgan holda, 12-13 yoshdagi dzyudochilarda lozim bo'lgan kuch tayyorgarligi uslublarini, birinchi navbatda, aylanma mashg'ulotlar va takrorlash uslublarini qo'llashga tayyorlash lozim. Bu to'liq ravishda, muayyan xususiyatdagi kuch mashqlarini qo'llashda tananing alohida bo'g'imlaridagi mavjud yog' to'qimalarini kamaytirishning samarali vositasiga kiradi. Dzyudochilarning kuch tayyorgarligi uchun talab etiladigan yaxshi funksional tayyorgarlik – takrorlash va aylana mashqlar uslublari sekin-asta olib kirishni boshlash lozimdir. Yosh dzyudochilarning keyingi bosqichdagi (14-15 yosh) kuch tayyorgarligi mashqlariga bunday uslublarni aralash olib kirish, ularning organizmlariga ikki baravar – birinchidan, yaxshi funksional tayyorgarlikning talab etadigan uslublarni kiritish, ikkinchidan, tana og'irligining passiv komponentlari hisobiga oshishini yengib o'tish bilan yuzaga kelgan qiyinchiliklar bilan bog'liqdir.



Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh dzyudochilarning yog' komponentlari ulushini pasaytirish hisobiga, ularning tana massasini optimallashtirishga yo'naltirilgan kuch mashqlari tayyorgarligini oldindan joriy qilish lozimligi aniqlab beradi. Yuqorida zikr etilganidek, bunday ishni boshlashning eng qulay davri boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi (12-13 yosh) hisoblanadi. Shu bilan birga, yana shuni ta'kidlashimiz kerakki, bu yoshda (ayniqsa 12 yoshda) taklif qilingan uslublar (aylanma mashg'ulotlar, takrorlash va muayyan bir joyga xos kuchlanish) "yengillashtirilgan" xususiyatga ega bo'lib, uning asosiy vazifasi - o'smirlar organizmini keyingi bosqichdagi sport mahoratlarining o'sishi uchun bajarilgan kuch tayyorgarligida bu uslublarni keng ko'lamda qo'llash mumkinligi uchun bunday yuklamalarga oldindan moslashuv hisoblanadi. Masalan, takrorlash uslubi mashqini bajarishda oxirigi 3-4 qaytarishlarda eng so'nggi kuchlanishga erishish kerak emas.

12-13 yoshdagi aksariyat o'smirlarda hali tanani yog' komponentlari hisobiga tez o'zgarishi bilan ro'y beradigan o'sish kuzatilmaydi hamda dzyudochilarning anchagina mashg'ulot tajribalari mavjudligi va tayyorlanish darajasining muvofiqligi tezkorlik-kuch mashqlarini ancha keng ko'lamda qo'llashiga asos bo'ladi: yosh dzyudochilarning tayanch-harakatlanish apparati, bir tomondan, 10-11 yoshdagilarga nisbatan ancha shiddatli yuklamalarga tayyor bo'ladi, boshqa tomondan, tana og'irligini o'sishi bilan bog'liq qo'shimcha yuklamalarni sezmaydi.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkorlik-kuch tayyorgarligi tarkibiga, avvalgi bosqichdan farqli o'laroq, ancha shiddatli mashqlar kiritilishi lozim. Bunda, shiddatlilikni oshirishga tezkorlik va kuch komponentlari uyg'unlikda rivojlantirish orqali erishish mumkin: masalan, yotgan holda qo'llarni tirab, sakrash va dastlabki holatga qaytish mashqi

(tezkorlik komponenti orqali shiddatlilik oshadi) va sherikning qarshiligi bilan yotgan holda qo'llarni tirsakdan bukkani holda sakrash mashqi (kuch komponenti orqali shiddatlilikni oshirish).

Shunday qilib, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichidagi kuch tayyorgarligining asosiy yo'nalishi (12-13 yoshda) tezkorlik-kuch qobiliyatini chuqur rivojlantirish va kuch chidamkorligining maqsadga muvofiq ravishda rivojlantirishga tayyorlash hisoblanadi. Kuch tayyorgarligining bunday yo'nalishi dinamik kuchlanish va o'rta shiddatlikdagi zarba kuchlanishi hamda takrorlash, muayyan joy kuchlanishi va aylanma mashg'ulotlari uslublarini qo'llashni ta'minlashi mumkin. Bu bosqichda kuch chidamkorligini rivojlantirish uslublarini qo'llash, (tana og'irligi tarkibi korreksiyasi) uning "klassik" variantiga qat'iy muvofiq kelishi shart emas. Shuni aytib o'tish muhimki, 12-13 yoshdagi kuch tayyorgarligida o'yin va musobaqa uslublari keng ko'lamda qo'llanilishi lozim bo'lib, bu esa o'z navbatida emosional (jo'shqin, hissiyotli) holatga va mashg'ulotlarning jozibadorligini oshirishga yordam beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga nisbatan boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida faqat kuch tayyorgarligi usullari sonini faqat ozgina qisqartirish lozim. Ular barcha asosiy yirik muskul guruhlarini hamda kichik muskullarni yuklama bilan ta'minlash uchun yetarli bo'lishi lozim.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichidagi yillik davrda kuch tayyorgarligini taqsimlashning asosiy usuli, avval, kuch tayyorgarligida ishlatiladigan vositalarni hajm jihatidan ustunlik qilishi bilan to'liqinsimon, musobaqaga yaqinlashgan uslublar ularning shiddatliligi bilan tavsiflanadi. Mazkur bosqichda kuch tayyorgarligining davriy jarayoni ancha yorqin ifodalanadi: alohida mashg'ulot kunlari ma'lum bir yo'nalishga ega bo'lib, 4-5 haftada bir o'zgarib turadi (Yu. V. Verxoshanskiy, 1988).



Shunday qilib, o'tkazilgan tarkibiy modellashtirish va uning yo'nalishi boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida dzyudochilarning kuchtayyorgarligi jarayonini asosiy xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

#### **Vazifalar:**

1. Tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.
2. Tayanch-harakatlanish apparatini mustahkamlash.
3. Har tomonlama tayyorgarlik.
4. Keyingi bosqichlarda tana tarkibini optimallashtirish uslublarini qo'llashga tayyorgarlik (kuch chidamkorligini rivojlantirish uslublari).

*Tayyorlanish vositalari:* o'rtacha shiddatlikdagi keng ko'lamli vositalar.

*Kuch tayyorgarligi uslublari:* o'rtacha shiddatlikdagi zarbalar, dinamik kuchlanishli, qayta takrorlash, aylanma mashg'ulot, o'yin, musobaqa usullari.

Yillik davrda yuklamalarni tashkillashtirish vositalariga: to'liqsimon (klassik) vositalar kiradi.

*Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi.* Aytib o'tganimizdek, 14-15 yoshdagi o'smirlar organizmining fiziologik o'zgarishi asosan yog' komponentlari hisobiga ularning tana hajmini bir tekis emas, sakrovchan holda ro'y berishi orqali o'sishiga olib keladi. Ta'kidlanishicha, birinchi toifali va sport ustaligiga nomzod malakasiga ega bo'lgan dzyudochilarning sport ustasi va halqaro klassdagi sport ustasi malakasiga ega bo'lgan dzyudochilardan asosiy morfologik ko'rsatkichlar bo'yicha farqlaridan biri bu – tananing umumiy hajmida yog' to'qimalarining katta miqdorda mavjudligi hisoblanadi. Bu esa shu bosqichda dzyudochilarning kuch tayyorgarligi yo'nalishlaridan birini aniqlaydi. Ushbu yo'nalishni amalga oshirish (yog' to'qimalari tarkibini kamaytirish) uchun

dzyudochilarni kuch tayyorgarligida qayta takrorlash, aylanma mashg'ulot uslublarini keng ko'lamda qo'llashni talab etadi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarning yog' to'qimalarining yuqori tarkibi ancha yorqin ifodalangan. Shuning uchun ham, katta tana vazniga ega bo'lgan dzyudochilarning chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida, tana og'irligi tarkibini, ayniqsa qattiq nazorat qilish va unga muvofiq ravishda kuch tayyorgarligi tarkibini korreksiya (o'zgartirish) qilish lozimdir.

Shubhasiz, tezkorlik-kuch qobiliyati o'z ahamiyati va rivojlanishini doimo saqlab qoladi va ushbu jarayonni nazorat qilishni sport mahorati o'sishining barcha bosqichlarida rivojlanishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida (14-15 yosh) tezkorlik-kuch tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari o'smirlar organizmidagi fiziologik o'zgarishlarda ham aniqlanadi va ularning u yoki bu ifodasidan kyelib chiqqan holda differensiyalash (darajalash) mumkin bo'ladi. Albatta, bu yoshda dzyudochilarni muskul-pay apparatining yuqori darajada mustahkamlash uchun tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarining yo'nalishi saqlanib qolishi lozim. Biroq, shak-shubhasiz, sport mahoratini o'sishidagi bu bosqichda, tezkorlik-kuch tayyorgarligi endi, birinchi navbatda, musobaqa faoliyatining yuqori samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Sport mahoratini oshirishning avvalgi bosqichlarida qo'lga kiritilgan, yetarlicha yuqori darajadagi tezkorlik-kuch va kuch tayyorgarligiga ega bo'lgan o'smirlarda, o'rtachadan yuqori bo'lgan shiddatlikdagi tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, bu yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligida organizm jismoniy



rivojlanishining o'ziga xos individual xususiyatlarini inobatga olish lozim. Masalan, yuqori yog' to'qimalari tarkibi bilan katta tana massasiga ega bo'lgan o'smirlarda o'zining tana vaznini yengib chiqish bilan bag'liq bo'lgan tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash (masalan, sakrash), tayanch-harakatlanish apparatiga kuchaytirilgan yuklama berishni hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Bunda, tabiiyki, boshqa hujum va himoya texnik harakatlari samaradorligini aniqlaydigan muskul guruhi rivojlanishiga ham e'tibor qaratish lozim. Bu so'zlar, ayniqsa, ilmiy tajriba uslubida qiyinchilik tug'dirgan, parter kurashi, kuchning paydo bo'lishining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga tegishlidir. Biroq, parterdagi kurashning samarasi, ko'pgina og'riq berish va bo'g'ish usullari, shubhasiz, turli sharoitlarda katta kuchlanishni yuzaga kelish qobiliyatini aniqlaydi. Shu bilan birga, chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida maksimal tazda tashqi qarshilikni qo'llash maqsadga muvofiq emas. Sportdagi moslashish nazariyasi va tayyorgarlikning umumiy nazariyasi bilan muvofiq ravishda, ham klassik tarzdagi qayta takrorlash uslubini qo'llash ham maksimum 5-6 marta qaytarish tengligidagi tashqi qarshilikka asoslangan uslubni qo'llash o'z kuch qobiliyatini ifoda etgan o'sishiga yetishtirishi mumkin.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichidagi kuch tayyorgarligining vositalari – tashqi qarshilik ko'rsatishning nafaqat sherik bilan tashkil etilgan turlari, balki to'ldirma kopoklar, trenajer toshlari va tashqi muhitning boshqa predmetlari, shuningdek ryezina, amortizatorlar qarshiligi bilan bajariladigan keng ko'lamdagi mashqlar hisoblanadi. Albatta, bu yoshda sport toshlari va shtangani qo'llashda o'smirning fiziologik xususiyatlari hisobga olinadi, chunki ular o'smirning umurtqasiga katta yuklama tushirmasligi lozim. Lekin, shu bilan

birga chalqancha yotgan holda trenajer toshlarini ko'tarish mashqlari, hamda og'ir atletika sportiga oid bo'lgan siltab ko'tarish, dast ko'tarish mashqlarini (yengil vaznlar bilan) bajarish mashqlari keng ko'lamda qo'llanishi lozim.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida yillik davri yuklamalarini tashkillashtirish vositalari bu – umumiy tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligi vositalari hajmining ustunligi bilan yorqin ifodalangan klassik to'lqinsimon va maxsus tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligining yuqori shiddatlikdagi vositalari hajmini pasaytirish hisoblanadi. Bu bosqichda mikrosikllarning alohida davrida kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini ancha pasaytirish bilan kuch yuklamalarining bir joyga to'plangan turli variantlarini qo'llash maqsadlarga muvofiq bo'lmaydi, chunki, birinchidan, tashkillashtirishning klassik usuli hali kuch tayyorgarligi darajasini oshirish imkoniyatlarini oxirigacha olib bormagan; ikkinchidan, sport mahoratining dastlabki bosqichidagi o'sishida kuch tayyorgarligini tashkillashtirishning bunday usullarini qo'llash, katta hajmdagi va yuqori shiddatlikdagi kuch yuklamalari dzyudochilarning moslashuv zahiralarini erta tugashiga olib keladi va bu butun sport muaffaqiyatlari mobaynida kuch tayyorgarligining umumiy samarasini ancha tushirib yuboradi; uchinchidan, mazkur bosqichda dzyudochilarning tayyorgarlik darajasi (jumladan, kuch tayyorgarligi) aksariyat holatlarda, bir yillik davrida, kuch yuklamalarining jamlangan usullarini qo'llash uchun yetarli emas.

Fikrlarimiz yakunida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichidagi kuch tayyorgarligining asosiy tavsiflarini aniqlaymiz.

Tayyorgarlik vazifalari:

1.O'rtadan yuqori va katta shiddatli vositalar orqali



tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

2. Umumiy va maxsus kuch chidamkorligi uslublari yordamida dzyudochilarning tana vazni tarkibini optimallashtirish.

3. Qobiliyatlarni rivojlantirishda katta kuch va unga qarshilik ko'rsatishni namoyon etadi.

4. Har tomonlama tayyorgarlik.

5. Tayanch-harakatlanish apparatini mustahkamlash.

*Tayyorgarlik vositalari:* o'z tana og'irligi va sherikning qarshiligi bilan, rezina qarshiligi bilan, turli trenajer toshlari bilan mashqlar, og'ir atletikadan va pauerliftingdan olingan kuch tayyorgarligi vositalari.

*Tayyorgarlik uslublari:* zarbali o'rtacha va o'rtachadan yuqori shiddatlilik, dinamik kuchlanish, katta kuchlanish, aylanma mashg'ulotlar, o'yin va musobaqa usullari.

Bir yillik siklda yuklama vositalarini tashkillashtirish: to'lqinsimon (klassik).

Sport takomillashish bosqichi. Sport takomillashuvi bosqichi 16-17 yoshlarga to'g'ri keladi. Bu yoshda dzyudochilar 5-6 yillik tayyorgarlik stajiga ega bo'ladilar va ularning tayanch-harakatlanish apparati va orgazizmning muhim funksional tizimi shiddatli vositalarni qo'llash va har tomonlama tayyorgarlik uslublari boshlanishiga tayyor bo'lishi lozim.

Sport takomillashish bosqichida tezkorlik-kuch tayyorgarligining asosiy vositalari bu - mashg'ulotning yo'naltirilgan jihatlar musobaqa harakatlaridan birmuncha yuqori bo'lgan, kinematik va dinamik xususiyatlar bo'yicha musobaqada harakatlanishga yaqin mashqlar hisoblanishi lozim. Ular ham, turli vazndagi sherik va manekenlar bilan qo'llaniladigan an'anaviy mashqlar, shuningdek samaradorlikni oshirish uchun rejalashtirilgan u yoki bu texnik harakatlari modellashtirilgan

maxsus loyihalashtirilgan mashqlar bo'lishi mumkin. Undan tashqari, tayyorgarlikning ancha erta bosqichlarida qo'llanilgan qo'lda va yoqda sakrash mashqlari va to'ldirilgan to'pni turli usullarda uloqtirish kabi mashqlar ham o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Shu bilan bir vaqtda, sport takomillashish bosqichida dzyudochilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligida trenajer toshlari bilan olib boriladigan mashqlarni ham bajarish juda muximdir.

Sport takomillashish bosqichida dzyudochilarning tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirishning asosiy uslublari, sportchilar organizmining yosh jihatidagi xususiyatlari va tadrijiy asoslanishiga muvofiq ravishda, zarbali va dinamik kuchlanish uslublari orqali olib borilishi lozim. Bunda dinamik va ayniqsa zarbali kuchlanish uslublari bajariladigan shiddatli mashqlar, sport mahoratini oshirishning avvalgi bosqichlariga nisbatan sezilarli darajada o'sib borishi kerak.

Sport takomillashuvi bosqichida tezkorlik-kuch faoliyatini rivojlantirishning kuchli vosita va uslublarni qo'llash, bu bosqichda dzyudochilarning muskul-pay apparatining chidamliligini mustahkamlash vazifalarini hal qilish uchun qandaydir maxsus va qo'shimcha vosita va uslublardan foydalanish unchalik ham maqsadga muvofiq emasligini ta'kidlash joiz.

Sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali sportchilardagi musobaqa faoliyati xususiyatlarini inobatga olgan holda, kuch chidamkorligining oldinga o'tib ketishi bilan bog'liq bo'lgan rivojlanishiga e'tibor qaratish lozim. Sport takomillashish bosqichida dzyudochilarning kuch tayyorgarligi tarkibidagi kuch chidamkorligining ahamiyati, bu malakali sportchilarda bir musobaqa kuni davomida beshtadan ko'proq bellashuv bo'lishi mumkinligini tasdiqlaydi. Bunday musobaqa



faoliyati dzyudochidan yuqori darajadagi kuch-chidamkorlik qobiliyatini talab etishi shubhasizdir. Kuch-chidamkorligini rivojlantirish jarayoni va dzyudochilarning tana tarkibini optimallashtirish jarayoni o'zaro bog'liq bo'lib, ularda bir biriga o'xshash vosita va uslublar qo'llaniladi.

Sport takomillashuvi bosqichida dzyudochilarning tana tarkibini optimallashtirish va kuch chidamkorligini rivojlantirishning asosiy uslublari bu – takrorlash uslubi, aylanma mashg'ulot uslubi va oraliq uslublari hisoblanadi.

Sport takomillashuvi bosqichida kuch tayyorgarligining biror narsa qaratilgan vositasini tashkillashtirishni qo'llash maqsadga muvofiq emas. Chunki, bu na tezkorlik-kuch va shaxsiy kuch qobiliyati, na kuch chidamkorligining rivojlanish vositasi bu bosqichda maksimal keskinlikka hali yetmagan bo'lishi bilan tasdiqlanadi, shuning uchun sport takomillashtirish bosqichida dzyudochilarni kuch tayyorgarligi, uni tashkil qilishdagi to'liqsimon "klassik" vositaning qoidalariga muvofiq tuzilishi lozim. Bunda qo'llaniladigan yuklamalarning shiddati shunday bo'lishi kerakki, ular sport mahorati o'sishining keyingi bosqichida, dzyudochilar katta yoshdagi sportchilarning mashg'ulotlari uchun xos bo'lgan vositalarni qo'llashga (hajmi va shiddati bo'yicha) tayyor bo'lsinlar.

### ***Tayyorgarlik vazifalari:***

1. Yuqori shiddatlilikdagi vositalar bilan tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

2. Dzyudochilarning kus chidamkorligi va tana massasi tarkibini optimallashtirishni rivojlantirish.

3. Katta kuchlanish va ularga qarshilik qilish qobiliyatini yuzaga kelishini rivojlantirish.

4. Har tomonlama tayyorgarlik.

5. Tayanch-harakatlanish apparatini mustahkamlash.

*Tayyorgarlik vositalari:* o'z tana og'irligi va sherik qarshiligi bilan, kurash rezinasi qarshiligi bilan, turli trenajer toshlari bilan mashqlar, og'ir atletikadan va pauerliftingdan olingan kuch tayyorgarligi vositalari.

*Tayyorgarlik uslublari:* zarbali yuqori shiddatli mashqlar uslubi, dinamik kuchlanish uslubi, katta va maksimal kuchlanish uslubi, qayta takrorlash uslubi, aylanma mashg'ulotlar va boshqa oraliq uslublari, o'yin va musobaqa uslublari.

Bir yillik siklda yuklamalarni tashkillashtirish: to'liqsimon (klassik) bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

*Yuqori sport mahorati bosqichi.* Yuqori sport mahorati bosqichiga tayyorgarlik deganda, maksimal samarali vosita va uslublardan foydalanish hamda ularni bir yillik siklda va to'rt yillik sikllarda tashkillashtirish vositalari ko'zda tutiladi. Undan tashqari, uning avvalgi bosqichda rejalashtirilgan tayyorgarlikdan asosiy farqi ancha ifodali ixtisoslashtirilganligi bilan tavsiflanadi. Shu munosabat bilan, dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi degan aniq tushuncha muammosi yuzaga keladi. Mazkur muammo, eng avvalo dzyudochilarning harakatlanish faoliyati yorqin ifodalangan kompleks xususiyatiga ega bo'lib, qobiliyatlarning amaliy jihatdan har tomonlama yuzaga kelishini talab etadi. Biroq, "maxsus kuch tayyorgarligi"



tushunchasining noaniq ekanligi dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi jarayoni tuzilishining to'g'ridan to'g'ri ko'rinishiga ega. Shu munosabat bilan, "maxsus kuch tayyorgarligi" tushunchasini aniqlash tajribasiga ega bo'lgan sportning boshqa turlariga murojaat qilish o'zining ma'nosiga egadir. Aksariyat holatlarda, bunday aniqlash bir yoki bir qancha bir-biriga yaqin bo'lgan sport turlarining jismoniy qobiliyatlarida ko'pincha yuzaga keladi. Masalan, maxsus kuch tayyorgarligi tuzilishi uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va yengil atletikaning sprinter yugurishida yetarli darajada aniq bayon etilgan [E.S. Ozolin, 2010].

Yuqori sport mahorati bosqichida tezkorlik-kuch, shaxsiy kuch qobiliyati va kuch chidamkorligini takomillashtirish, agar yuqori shiddatlikdagi vosita va uslublar qo'llanilgan taqdirda ancha samarali bo'ladi. Tezkorlik-kuch tayyorgarligining yuqori shiddatlilik uslublariga, eng avvalo, zarbali kuchlanishlarning klassik usullarini kiritish mumkin.

Oldingi sport mahoratini o'sishidagi bosqichlarda qo'llaniladigan qo'llar va oyoqlarda sakrash mashqlari, turli sport anjomlarini otish va ilib olish mashqlariga, qo'shimcha ravishda, samarasini oshirish rejalashtirilgan, hujum va himoya harakatlari uchun ta'sir etadigan, muskul guruhlariga zarbali ta'sir ko'rsatadigan trenajyordagi mashqlar qo'shilishi lozim.

Yuqori sport mahorati bosqichida dzyudochilarni tezkorlik-kuch tayyorgarligida, maxsus mashqlar va turli vazndagi sheriklar va manekenlar yordami bilan musobaqa faoliyatining ba'zi qismlarini qo'llash lozim bo'lib, ular tezkorlik-kuch qobiliyatining kuch yoki tezkorlik komponentlari bo'yicha sportchilarning tayanch-harakatlanish apparatiga ancha yuqori talablarni qo'yishi shubhasizdir.

Shu munosabat bilan, tezkorlik-kuch rivojlanishi jarayoni va o'z kuch qobiliyati ma'lum jihatdan bog'liq bo'lib (ba'zi uslubiy sharoitlarga rioya qilgan bu kuch qobiliyatlarining rivojlanishi o'zaro ijobiy tomonga ko'chirishga ega ekanligi belgilangan), yuqori sport mahorati bosqichida maksimal kuchlanish uslubida bajariladigan mashqlar yetarli hajmda qo'llanishi lozim.

Maksimal kuchlanish uslubida bajariladigan vositalar orasidan og'ir atletikaning klassik mashqlari va pauerliftingda, shuningdek hujum va himoya harakatlariga muvofiq muhim fazasida maksimal kuchlanishni yengib o'tish bilan loyihalashtirilgan maxsus mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq ekanligini aytib o'tish mumkin.

Yuqori sport mahorati bosqichida, dzyudochilarning shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirishda, sun'iy tartibda muskullarni qisqartirishni tuzish mumkin bo'lgan trenajyordagi mashqlarga alohida e'tibor qaratish kerak.

Qayta takrorlash va aylanma mashg'ulot uslublarida bajariladigan kuch tayyorgarligi mashqlarini saqlagan holda kuch chidamkorligini rivojlantirishda, statodinamik kuchlanish uslublari va oraliq uslubining turli ko'rinishlarini keng ko'lamda qo'llash lozim. Shuni eslatib o'tish joizki, kuch chidamkorligi yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda sportchining tayyorgarlik darajasini takomillashtirish oqibatida bellashuvlarning o'rtacha davom etish vaqti hamda bir kunda bo'lib o'tadigan bellashuvlar sonining ko'payishi bilan bog'liq holda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

#### **Tayyorgarlik vazifalari:**

1. Dzyudochilarning o'ziga xos individual xususiyatlari va aniq musobaqa bellashularida rejalashtirilgan taktik variantlardan kelib chiqqan holda maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish va tuzilishini optimallashtirish.



2. Maksimal ravishda shiddatli vositalar orqali tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

3. Kuch chidamkorligi va dzyudochilarning tana vazni tarkibini (lozim bo'lganida) rivojlantirish.

4. Shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik vositalari:* turli vazndagi sheriklar va maneken bilan mashq qilish, og'ir atletikaga tegishli shtanga toshlari bilan mashq qilish va pauerlifting, hujum va himoya harakatlari uchun ta'sir etadigan, muskul guruhlariga zarbali ta'sir ko'rsatadigan hamda muskullar ishlashidagi sun'iy tuzilishini yuzaga keltirish imkoniyatlarini beradigan trenajyorlardagi mashqlar, o'z tanasi qarshiligi bilan, rezina qarshiligi bilan, turli sport toshlari qarshiligi bilan mashqlarni bajarish turli kuch qobiliyatlarini ijobiy takomillashtirishga zamin yaratadi.

*Ko'p yillik tayyorgarlik uslublari:* maksimal shiddatlikdagi zarbali, maksimal va katta kuchlanish, aylanma mashg'ulot va oraliq uslubining boshqa turlari, statodinamik, qayta kuchlanish, dinamik kuchlanish, o'yin, musobaqa uslublari iborat.

#### Nazorat uchun savollar:

1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aytib bering.
2. Differensial yondashuv deganda nimani tushunasiz?.
3. Dzyudochilarni tayyorlashning pedagogik asoslari deganda nimani tushunasiz?.
4. Tayyorgarlik vositalari to'g'risida tushuncha bering.

## V BOB. DZYUDUCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI MODEL TAVSIFLARI

### 5.1. Dzyudochilar musobaqa faoliyatining miqdoriy ko'rsatkichlari tavsifi

Sportda musobaqalarning knchalik axamiyatli ekanligi bir qancha sabablar orqali aniqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida, faqat taxminiy ravishda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan jihatlarni yaratish imkoni bo'lib, haqiqiy musobaqalarda odatda, organizmning ishchi potensial imkoniyatlaridan ancha to'liq foydalaniladi. Bunda organizmni maksimal yuklamalarga moslashishining samarali ko'rinishlari yuzaga keladi. Faqat musobaqa sharoitida o'z shaxsiy imkoniyatlarini eng yuqori darajada ishga solish va ulardan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish qobiliyatini butunlay rivojlantirish mumkin. Ob'yektiv musobaqa vaziyati sharoitida har bir ishtirokchining faoliyati boshqa sportchi faoliyati bilan ma'lum bir holatda qiyoslanadi.

Dzyudoda musobaqa bellashuvini taxlil qilish anchagina qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bellashuv boshlanganligi haqidagi hakamning buyrug'idan boshlab, to kurash to'xtatilgunga qadar, musobaqadagi bahsda oxir oqibat maqsadga erishishni yuzaga keltiradigan ma'lum vazifalarni hal etish ko'zda tutiladi. Boshqacha qilib aytganda, musobaqa bellashuvini qismlar bo'yicha tahlil qilish musobaqada qarshilik ko'rsatish mohiyatini tasavvur qilish uchun yordam beradi. Model tavsiflarni ishlab chiqish g'oyasining asosiy ma'nosi barcha yoshdagi sportchilarning tayyorgarlik bosqichlari va malaka darajalarida tayyorgarlikning mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishni o'z ichiga oladi. Sportda



oraliq va yakuniy model tavsiflari mavjud. Model tavsiflar o'ziga xos bo'lib, ularning tarkibi tanlangan sport turi bilan bog'liqdir. Dzyudoda musobaqa faoliyati bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini yoritishdagi kamchiliklarga, uni har tomonlama o'rganilmaganligini sabab qilib ko'rsatish mumkin. Ma'lumki, dzyudoda musobaqa faoliyati miqdoriy jihatdan butunlay aniq ifoda etilishi lozim bo'lgan to'rtta dastlabki holatlarga ega: (tik turgan holatda hujum qilish va ximoyalanish, parterda kurashganda xujum qilish va ximoyalanish usullaridir. Har bir boshlang'ich holat sport natijalariga bir xilda hissa keltirmasligi aniqlangan. Biroq, dzyudo kurashi bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlarda, hozirgi davrga qadar bu holatlar alohida hisobga olinmagan bo'lib, son va miqdoriy jihatdan tavsiflari hujum va himoya uchun bir butun qilib hisoblangan. Jumladan bunga parterda kurashish ko'rsatkichlari ham kirgan.

Yosh jihatidan uchta guruhga bo'lingan malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining natijalari yo'nalishida model tavsiflar turlari bo'yicha ilmiy ish olib borgan. Musobaqa faoliyatidan ishonchli o'zgarishlar quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlandi: tik turib kurashish holatida raqiblarni yiqitish sifati (yoshlar va kattalar guruhlari o'rtasida) va bu kattalar guruhidagi ko'rsatkichlar ahamiyatini aniq miqdoriy jihatdan oshganligi haqida dalolat beradi. Turgan holdagi kurash olib borish holatida yutqazilgan yiqitishlarning turli-tumanligi yoshlar guruhiga qiyoslaganda kattalar guruhida ishonchli tarzda kamayadi. Bu holat shundan xabar beradiki, katta yoshdagi dzyudochilar turgan holatda kurashganlarida kamroq mag'lub bo'ladi degan xulosani beradi. Yoshlar, o'smirlar va katta yoshlilar guruhlari o'rtasidagi tik turib kurashishdagi himoyaning ishonchliligi hech shubhasiz ko'payadi. Dzyudochilarning yoshlari ortib borishi bilan ularning tik turgan

holda kurashishlarida himoyaning ishonchliligi oshib borganligi kuzatiladi. Yosh dzyudochilar bilan katta yoshli dzyudochilar guruhlari o'rtasida tik turib kurashishdagi samarali texnikaning hajm ko'rsatkichlari pasayish darajasi aniqlikka yaqin ekanligi ta'kidlangan. Tadqiqot natijalarida aniqlanishicha, musobaqa faoliyatidagi kator ko'rsatkichlar bo'yicha statistik farqlar aniqlanmadi. Bu turli yosh jihatidagi guruhlarda ularning baraqarorligi haqida dalolat beradi. Mavjud aniq o'zgarishlarning ko'rsatkichlarini dzyudochilarning texnik mahoratini shakllantirishning ob'yektiv talablari bilan bog'liqligi sifatida baholash mumkin. Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida o'zgarishlarga uchragan ko'rsatkichlarning doimiy yo'naltirilgan korreksiyasini mashg'ulotlarda hisobga olish lozim.

Shuni ta'kidlash joizki, turli xil sport turlarida o'quv musobaqa faoliyatini tashkil qilishning yangi uslublarini izlashda, oxirigi yillarda yetarli darajada faol ishlar olib borilmoqda. Biroq, asosan yuqori darajadagi sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini modellashtirish qamrab olinib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayoni doirasida musobaqa faoliyati haqida umuman fikrlar yo'q. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning musobaqa faoliyatini natijaviyligiga o'quv-mashg'ulot jarayonining samarali ta'sirini va darajasini aniqlash maqsadga muvofiq. uchun, biz tadqiqot ishtirokchilari o'rtasida savol-javob o'tkazdik va uning natijasida quyidagilar aniqlandi: endi sportga kirib kelgan dzyudochilarni musobaqalarda faol ishtirok etishi, ularning sport to'garagi mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshiradi (so'rovnomada qatnashganlarning musobaqalarda qatnashish istagini bildirganlar 84% ni tashkil etdi). Biroq, bunda ko'pincha mag'lubiyatga uchragan bolalarda dzyudo mashg'uloti



darslariga qiziqish pasayishini, ishtirokchilarning 66% dan ko'prog'i sport maktabidagi mashg'ulotlarni tashlab ketishlarini bildirganlar, chunki ularning musobaqa bellashuvlarida o'z kuchlarini sinab ko'rish (tomoshobinlar, ota-onalar va muxlislar ishtirokida) imkoniyati ularga juda kam beriladi, birinchi bellashuvdayoq mag'lub bo'lish esa, olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladigan halqaro dzyudo qoidalariga asosan musobaqada ishtirok etishni yo'qqa chiqaradi. Shunday qilib, dzyudochilarni boshlang'ich bosqich tayyorgarliklarida o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning muxim yo'nalishlaridan biri – musobaqa tajribasini shakllantirishga yo'naltirilgan musobaqa o'tkazishning maxsus shartlarini tuzish, musobaqalarda ijobiy natijalarga erishish asosida mashg'ulotlarga bo'lgan barqaror qiziqishni qo'llab-quvvatlash va dzyudochilar orasida zahirada qolib ketish holatlarini pasaytirish lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi. Kuchni rivojlantirish uchun: turnikda tortilish; yotgan holda qo'llarni bukib yozish (sherik belbog'dan ushlab turadi); chalqancha yotgan holda, oyoqlar birlashgan holda gavadani ko'tarish; gimnastika narvoniga osilgan holda oyoqlarni turnikkacha ko'tarish; oyoq yordamida va oyoq yordamisiz arqonga tirmashib chiqish (qo'l bilaklariga 20-25 sm rezina jgut bog'langan); o'tirib turish; gavadani aylantirish (qo'llarni rezina jgut ushlab turadi). Tezlikni rivojlantirish uchun: 30 metrga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash (qo'llarda rezina jgut); 20 soniya davomida turnikda tortilish; 20 soniya ichida polda qo'llarni bukib yozish, manekenni 10 marotaba yelka orqali otish mashqlari. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun: qadni rostlagan holda ko'priklarni turish; sherik yordamida ko'priklarni holatida o'ngga va chapga aylanish mashqlari beriladi. Epchillikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar: 3x10 metrga mokisimon yugurish; ikki

kishi bo'lib oldinga, orqaga o'mbaloq oshish, futbol, basketbol, voleybol o'ynash; harakatli o'yinlar – estafetalar, ushlab olish, qo'lga olish o'yinlari (qo'llar 20-30 sm li rezina jgut bilan bog'langan). Chidamlilik uchun 800 metrga yugurish va 25 metrga suzishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Dzyudochilar mahoratini oshirish samarasi ko'p jihatdan ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oqilona rejalashtirish bilan bog'liqdir. Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin: 2 daqiqa ichida o'zining yaxshi o'zlashtirgan "shohona" ushlab usuli uchun kurashish, 30 soniya davomida sherikni tezkorlik bilan yiqitish, 3 daqiqa mobaynida musobaqa bellashuvi o'tkazish. Bizning nazarimizda, o'quv musobaqalari o'tkazishning maxsus shartlariga, boshqa shartlar qatorida, olimpiya tizimi tartibida o'zgarishlar qilib, ikki rasmiy bosqichda g'alabaga erishmagan sportchilarning kurash tushishini davom ettirishlari uchun qo'shimcha o'tish bosqichini ham kiritish mumkin.

Zamonaviy sport texnikasi har doim ham shug'ullanuvchilar uchun yengil bo'lavermaydi, chunki ular lozim darajada tayyorgarlikka har doim ham tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun ham, yangi shug'ullanayotganlar bilan ishlaganda oson va soddalashtirilgan texnikalarga o'rgatish lozim. O'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilmasida o'tkazilgan o'quv musobaqasi olimpiya tizimi kuchli sportchilarni aniq saralashga, sportchilarni muntazam shug'ullanish uchun sport maktabida saqlab qolishga yordam beradi; hali yetarli darajaga yetishmagan iqtidorli sportchilarning musobaqa tajribalarini oshiradi; dzyudochilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida musobaqa tartibini anglashlarini shakllantiradi hamda ularni o'quv-mashg'ulot



jarayoniga faol ravishda qo'shilib ketishlari orqali dzyudo bilan shug'ullanishni davom ettirishlarida qiziqish uyg'otadi.

## **5.2. Dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida o'ziga xos xususiyatlar**

Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni samarasini oshirishga qaratilgan yo'nalishlardan biri trener-o'qituvchining sportchilarda texnik-taktik musobaqa tajribasi asosini shakllantirishga yo'naltirilgan, ijobiy musobaqa natijalariga erishish asosida mashg'ulotlarda barqaror sabablarni qo'llab-quvvatlash harakatidir. Bunday harakatlarga, dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichida musobaqa uslubi va shakli sifatida qo'llash kiradi.

Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazishning zamonaviy amaliyoti qat'iy belgilangan qonun-qoidalar asosida tuziladi. Shu bilan birga, musobaqani o'quv-mashg'ulot komponenti sifatida modellashtirish, o'quv maqsadlari natijasi bo'lgan, ularning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini, tuzilishini, tarkibini, tartibi hamda vazifalarini o'zgartirishga yordam beradi.

Dzyudo bo'yicha qo'shimcha ta'limni ta'sis etish uchun tayyorlangan taxminiy o'quv dasturi normativ hujjat hisoblanib, ular sport maktablarida o'quvchilarning mashg'uloti, musobaqa va musobaqadan tashqari faoliyatlari mazmunini aniqlaydi, ular o'ziga yuqori sport natijalariga erishish uchun talab qiladigan, shaxsning sifatlarini shakllantirishda, maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik ta'sir uchun lozim bo'lgan vositalar, uslublar, jarayonlarning o'zaro bog'liqligini tashkil etadi.

Trenerning faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra, boshqaruv faoliyatining ko'rinishlaridan biri bo'lib, ma'lum pedagogik tizim doirasida amalga oshiriladigan murakkab tashkiliy, ko'p omilli

jarayonni namoyon etadi. Trenerning mahorati sport mashg'ulotlari asosini tashkil qilgan ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini sermahsul olib borish uchun lozim bo'lgan mahorati, qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Bizning nazarimizda, dzyudochilar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirishga qaratilgan yo'nalishlardan biri – sportchida texnik-taktik, musobaqa tajribalarini shakllantirishga, ijobiy musobaqa natijalariga erishish asosida mashg'ulotlarda barqaror sabablarni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan trener-o'qituvchi harakati hisoblanadi. Bunday harakatlarga, trener-o'qituvchilar tomonidan dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichida o'quv musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishning maxsus sharti sifatida o'quv-mashg'ulot jarayoni doirasida musobaqa faoliyatini modellashtirishni qo'llash uslubi kiradi. Bu holatda, trenerning pedagogik asoslangan kasbiy ijodiyoti, o'quv dasturlarida ifoda etilgan, o'quv-mashg'ulot ishlari tizimidagi sport tayyorgarligi bo'yicha talablar bilan ijodiy yondashish yuz beradi.

Pedagogik ilm-fanda o'qituvchi, tarbiyachi ishida pedagogik improvizatsiyaning (tayyorgarliksiz, o'qitish paytida vujudga kelgan yo'l) muhim roli aniqlangan. Bizning nazarimizda, o'quv-mashg'ulot musobaqalarining tarkibini tashkillashtirish va ishlab chiqish trenerdan pedagogik improvizatsiyaning keng ko'lamda qo'llashni talab etadi. Pedagogik improvizatsiyaning muvaffaqiyatini aniqlash sharti deganda, o'quvchilar jamoasidagi yaxshi bilim; predmetni yaxshi bilish va materiallarni erkin egallash; o'zini erkin tutishni bilish; erkin muomula ko'nikmasi; yaxshi rivojlangan pedagogik fantaziya; yuqori umumiy madaniyat; taxminiy pedagogik vaziyatlarni tuzish va ularda harakat qilishni bilish tushiniladi.



Shunday qilib, pedagogik yo'nalishning shart-sharoitlari deganda: pedagogning sifatli improvizatsiya muximligini anglashi; uni uy sharoitida bajariladigan jarayonda qo'llash; pedagog tafakkurining faolligi; uning diqqati va tasavvur qilishining rivojlanganligi; ijodiy izlanish holati va yuqori pedagogik mahorat.

O'z navbatida, trenerning yuqori pedagogik mahorati pedagogik qobiliyatni rivojlantirishga, ya'ni muvaffaqiyatli pedagogik faoliyatning asosi hisoblangan shaxsning psixik xususiyatlari majmuiga tayanadi. Bir qator mualliflarning ta'kidlashicha pedagogik qobiliyat trenerning pedagogik bilimi, malakasi, mahorati va pedagogik tajribasiga aynan o'xshash emas. Qobiliyatlar pedagogik faoliyatni o'zlashtirishni yengillashtiradi, bu faoliyatni bilish esa, pedagogik qobiliyatni rivojlantiradi. Pedagogik qobiliyat umumiy qobiliyatlar bazasida rivojlanib, yosh sportchining shaxsiyatiga qaratilgan pedagogik faoliyat tuzilishini namoyon etadi.

Pedagogik qobiliyatlar tuzilishiga turli shakllar kiradi. Dzyudochilarning boshlang'ich bosqichdagi tayyorgarliklariga o'quv musobaqalari misolida o'quv-mashg'ulot faoliyatini modellashtirish jarayonini tashkil qilish uchun undan konstruktiv va akademik qobiliyatlar talab etiladi.

Akademik qobiliyatlar deganda, psixologiya va pedagogika sohalarida doimiy takomillashtirib borish uchun trenerga lozim bo'lgan ilmiy tadqiqotlarga qobiliyat, o'z tajribasini umumlashtirish va o'z faoliyatidagi ilmiy-tadqiqot uslubiy ishlar bilan ularni joriy qilish tushuniladi.

Konstruktiv qobiliyatlar yosh sportchining ham shaxs sifatida, ham uning sport sohasidagi rivojlanishining harakat yo'li sifatida muvaffaqiyatli loyihalashtirish, modellashtirish sharti hisoblanadi. Ular orqali trener o'z faoliyatining natijalarini

oldindan belgilaydi, turli pedagogik vaziyatlarda o'z shogirdining fe'l-atvorini sezadi. Bunga pedagogik yo'naltirilgan tasavvur va pedagogik qobiliyat yordam beradi. Konstruktiv qobiliyat, trenerga, pedagogik vaziyatni tahlil qilish va o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan vazifalardan kelib chiqqan holda har bir holatni to'g'ri hal etish yo'lini topishga ko'mak beradi.

Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy pedagogikasi juda ko'p qirrali va turli pedagogik vaziyatlarni tuzishda ko'p jihatlariga ega bo'lib, bu o'quv-mashg'ulot jarayonida improvizatsiyaning muhimligini ta'kidlaydi.

Dzyudochilar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish mexanizimini ishlab chiqish bo'yicha konstruktiv qarorni qabul qilish uchun trener musobaqa bellashuvlarini stenografiya yo'li bilan yozib olish asosida sportchilarning musobaqa amaliyotini o'rganish natijalaridan foydalanishi mumkin.

Hozirgi vaqtda musobaqa faoliyatini tahlil qilish juda ko'p turli - oddiy va murakkab, miqdoriy va sifatiy ko'rsatkichlarni aniqlash orqali tajriba darajasini o'rganishni ko'zda tutgan turli xil yondashuvlar asosida amalga oshiriladi.

Yakkakurashning har xil turlari bo'yicha musobaqalarda qo'llaniladigan uslublar va nazorat ob'yektlari, hajmi baholash, hujum va himoya qilish harakatlarining har tomonlama shakllanganligi va samaradorligiga tegishlidir.

Dzyudochilarning musobaqa faoliyatini taxlili va baholanishi tizimlarini ishlab chiqish uchun quyidagi asosiy qonun-qoidalaridan foydalaniladi: amaliy maqsadga muvofiqligi, tizimlili, o'ziga xosligi, integral ko'rsatkichga olib kelishi va boshqalar. Bunda ko'rsatkichlar ma'lum bir ma'noli tarkibga ega bo'lishi, hajmini aks ettirilishi, tik turgan holda va parterda kurash olib borishda hujum va himoyadagi texnik harakatlarni



bajarishda har tomonlama samaradorlikka erishish va ishonchlilikdan bitta bellashuvda va butun bir musobaqada foydalanish natijaviyligiga erishish lozim.

Musobaqa faoliyatini taxlil qilish o'tkazilganda, musobaqa faoliyatini baholashning taklif qilinayotgan barcha vositalari sub'yektiv ekanligini yoddan chiqarmaslik lozim. Uni ancha ob'yektiv baholash uchun, bir qancha yetarli ma'lumotlarga ega bo'lgan mutaxassislar tomonidan miqdoriy shaklda beriladigan, ekspert baholash deb ataladigan baholardan foydalanish kerak. Bunda, taxminan bir xil kasbiy malakaga ega bo'lgan ekspertlarni tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, dzyudochilar musobaqa faoliyatining aksariyat ko'rsatkichlarini ekspert baholash ob'yektiv va ishonchlidir. Biroq, hujumdan himoyaga o'tish, turli xil texnik usullar, vaziyatga qarab harakat qilishni bilish, qobiliyatlarni maksimal ishga solish kabi texnik harakatlarni bajarish sifati ekspertlar tomonidan baholanganida bir biriga qarama qarshi fikrlar va kelishmovchiliklar bo'lishi mumkin. Buni musobaqa faoliyatining o'rganilayotgan ko'rsatkichlariga ekspertlarning turlicha qarashi bilan, hamda baholash mezonlarining mukammal emasligi bilan izohlash mumkin. Shuning uchun ham, musobaqa bellashuvini borishini stenografiya qilganda, axborot usullarini aniqlash lozim bo'lib, ular asosida taktik harakatlarni ancha ob'yektiv aniqlash va bu harakatlarni baholash mezonlarini ishlab chiqish mumkin.

Aniq baholashni amalga oshirishda videotexnikani qo'llash yordam berib, u sportchilarning musobaqa faoliyatini taxlil qilishda muxim ahamiyatga ega. Masalan, videotexnika yordami bilan ba'zi usullarning bajarilish tezligi hamda bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi yetarli darajada aniq va qat'iy o'lchanadi.

Trenerlar va sportchilar musobaqa faoliyatini doimiy ravishda kuzatish usulini olib borishi lozim bo'lib, bu o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga, ularning sport va kasbiy-pedagogik mahoratini shakllantirishga yordam beradi. Har bir sportchining o'quv-mashg'ulot jarayoni vaqtidagi salomatligi holati va tayyorgarligi haqidagi to'liq ob'yektiv ma'lumotlarni olish maqsadida kompleks nazorat amalga oshiriladi. Kompleks nazoratning asosiy shakllariga quyidagilar kiradi:

- musobaqa faoliyatini tekshirish;
- chuqurlashtirilgan kompleks tibbiy tekshirish;
- bosqichli kompleks tekshirish;
- joriy tekshirish.

Musobaqa faoliyati taxlilini o'tkazish vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin: musobaqa sharoitida tayyorgarlikning turli jixatlarini amalga oshirish darajasini aniqlash; musobaqa faoliyatining model tavsiflarini va natijalarining qiyosiy taxlilini olib borish; asosiy raqiblarning tayyorgarligini baholash. Bunda biz tanlash asosida tuzilgan, ya'ni faqat qismlarga tegishli bo'lgan shakllari o'zgartirilgan modellashtirishni pedagogik loyihalashtirishning shakllaridan biri sifatida ko'rib chiqamiz. O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishda trener-o'qituvchilar tomonidan modellashtirish uslubini qo'llash, bilim olish, tarbiya va sportchi tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida lozim bo'lgan, bir-biri bilan uzviy bog'liq sifatlarni takomillashtirishdagi rivojlanayotgan muhitni shakllantirish uchun zamin yaratadi va boshqa tomondan, sog'lom hayot tarzining qismlaridan biri sifatida, sport faoliyatining faol mashg'ulotlariga nisbatan bolalardagi qiziqishni oshiruvchi sharoit; texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish asosida endi shug'ullanishni boshlagan



dzyudochilarda musobaqa tartibini anglashni shakllantirish; o'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilmasida bolalar va pedagogning o'zaro hamkorligini kuchaytirish; trener-o'qituvchining professional-ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirish hisoblanadi.

Mazkur omillar dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa faoliyatida sportchilar o'zlarining mashg'ulotlar jarayonida erishilgan umumiy tayyorlik darajalarini (jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorlik) ko'rsatadilar, ularning to'plangan musobaqa tajribasidan maksimal foydalanadilar va uni namoyon etadilar.

### 5.3. Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari

Bosqichlarning davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlari va sportchilarning tayyorgarlik darajasi orqali yuzaga keladi. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Bir bosqichdan boshqa bosqichga o'tishni rejalashtirishda nafaqat pasport yoshi, balki biologik yoshi ham inobatga olinadi. Masalan, o'sish davrida (12 yosh) ba'zi bolalarning biologik yoshi 9-15 yosh doirasida bo'lib, ya'ni 3 yilga farq qilishi mumkin. Shuning uchun ham, organizimning biologik yoshini e'tiborga olish lozim. Sportchilar organizmini har tomonlama rivojlantirishda ham o'quv guruhlarini tashkillashtirish jarayoni, mashg'ulot yuklamalarining me'yori, ixtisoslashtirishning boshlash muddatini belgilash, tayyorgarlik darajasini aniqlash inobatga olinishi kerak.

Har bir aniq holatlarda pedagogik kuzatish asosida tibbiy-biologik tekshiruv ma'lumotlarini hisoblab, sportchining

navbatdagi ko'p yillik tayyorgarlik davrida keyingi bosqichga o'tishga tayyorligi aniqlanadi.

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarliklari bo'yicha alohida bosqichlarini tavsiflaymiz. Ko'p yillik sport mashg'ulotlarining birinchi bosqichi – dastlabki tayyorgarlik bosqichidir. Bu bosqich kichik maktab yoshidagilarni qamrab olib, sport ixtisosligining boshlanishi bilan keyingi bosqichga o'tadi. Ushbu bosqichda quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash; har tomonlama jismoniy rivojlanish; turli jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish ta'limi; jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni uyg'otish. Bola shaxsiyatini tarbiyalashga, unda lozim bo'lgan ijtimoiy fe'l-atvor me'yorlarini shakllantirishga, jismoniy tarbiya va sport darslariga ongli munosabat kabilarga katta e'tibor qaratiladi. Bosqich oxiriga kelib, bolalar odatda, alohida sport turlariga qiziqishni boshlaydilar. Shu vaqtda bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhlariga tanlov amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichda bolalarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor talab qilinadi. Chunki kichik maktab yoshidagilarda umumiy ishga layoqat, salomatlik, uyg'unlikda rivojlanish, organizmning barcha tizimlarida tartibga solingan mustahkamlik asoslari poydevori bo'ladi. Bu davrda bolalarda yetarli darajada keng ko'lamda harakatlanishni bilish qobiliyati (harakatlanish mahorati zahiralari) shakllanishi lozim bo'ladi va bu keyingi harakatlanish tayyorgarligi poydevori hisoblanadi. Bolalar bilan mashg'ulot darslarini olib borishda quyidagi vazifalar bajarilishi lozim: 1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida tushunish oson bo'lgan bilimlarni o'zlashtirish, turli sodda jismoniy mashqlarni bilish va ko'nikma hosil qilishni kengaytirish. 2. Alohida sport turlarida harakatlanishning asosiy



zahiralarini bilish va ko'nikma hosil qilishni shakllantirish, mustahkamlash va ularni takomillashtirish. 3. O'sayotgan organizmni maromida shakllanishi, salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama tezkorlik, tezkor-kuch, umumiy chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir o'tkazish. Shu maqsad yo'lida, keng ko'lamdagi vositalar, uslublarning har qanday majmui va tashkiliy usullar, turli sport turlarining o'ziga xos jihatlari, harakatli va sport o'yinlaridan foydalaniladi. O'yin uslubi bolalarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni orttiradi. Bu davrda katta jismoniy va psixologik yuklamalar berish, bir xillikka ega bo'lgan zerikarli mashg'ulotlar olib borish tavsiya etilmaydi. Jismoniy mashqlarning to'g'ri texnikasini o'rgatish g'oyatda muhim ahamiyatga ega. Bu keyingi ta'limda harakatlarni oqilona ravishda takomillashtirish uchun lozim bo'lgan asosiy bilimlarni shakllanishiga yordam beradi. Bolalar mashg'ulot boshidan boshlab, texnikani butun bir yaxlit tarzda emas, balki qismlarga bo'lib o'rganish ko'nikmasi asoslarini egallashlari muhimdir.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi, sport maktablari o'quv-mashg'ulot guruhida ikki yil muddatda bo'lishlarini qamrab oladi. Bu bosqichdagi tayyorgarlikning samarali tizimi ko'p jihatdan keyingi ko'p yillik tayyorgarlikning muvaffaqiyatini belgilab beradi. Bir tomondan, yuqori sport natijalariga erishish vaqtini o'tkazib yubormaslik, ikkinchi tomondan, tor doiradagi ixtisoslikni juda tez shiddat jihatidan shakllantirishdan maqsadga muvofiq emas, chunki bu tor ixtisoslik yaqin yillarda sport natijalarini tez o'stirgani bilan, keyinchalik ularni vaqtidan ilgari barqaror holga olib kelishi mumkin. Sport ixtisosligi boshlang'ich bosqichining asosiy vazifalari quyidagilar: - tanlangan sport turi uchun qulay bo'lgan, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash; sport texnikasini

o'zlashtirish; yuqori sport natijalariga erishish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan shart-sharoit yaratish hisoblanadi. Mashqlarga umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan bir qatorda, tanlangan sport turi ahamiyatini belgilab beradigan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalarni ham kiritish lozim.

Ixtisoslikka e'tibor bergan holda, mashg'ulot jarayoni har tomonlama rivojlanish asosida tashkil etilishi kerak. Dastlabki ixtisoslashish bosqichi qanchalik har tomonlama tayyorgarlik bilan olib borilsa, chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi uchun shuncha ko'p ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sharoit yaratiladi. Texnik tayyorgarlik tanlangan sport turining yanada keng materiallari yordamida amalga oshiriladi va uni o'zlashtirish tashqi muhit sharoitining o'zgarishiga qarab qo'llash imkoniyatini yaratadi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligi milliy texnika va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni o'zlashtirish jarayonlari bilan maqsadga muvofiq uyg'unlikda olib boriladi. Boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichi davridagi shiddatli yuklamalar xajmining ortib borishini hisobga olgan holda, ustuvorlik qiladigan mashqlarni kam miqdorda sekinlik bilan ko'paytirib borish lozim. Yuklamalarni keskin oshirilishi natijasida bu davrda organizmning jadallik bilan o'sishi va jinsiy balog'at davriga to'g'ri kelib, bu holat organizm uchun o'ziga xos yuklama hisoblanadi. Katta sikllarda tayyorgarlik davri ustunlik qiladi, musobaqa davri esa xuddi ixchamlashgan shaklda namoyon bo'ladi. Ushbu davrda o'quv-mashg'ulot jarayonini keyingi davrlarga nisbatan ancha zich tashkil qilish maktabdagi o'quv yili sikllari bilan bog'liq bo'lib, bu mashg'ulot rejalarida o'z aksini topgan. O'rta va kichik sikllardagi sport mashqlari tartibi va uning tarkibiga yosh sportchining asosiy o'quv faoliyati tartibi ta'sir etadi. Dzyudoda chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichining



davomiyligi nafaqat sport mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari bilan, balki shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, eng avvalo, ularning iqtidori bilan bog'liqdir. Bu bosqichdagi mashg'ulot jarayoni yorqin ifodalangan o'ziga xoslikka ega bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik uchun ajratilgan mashg'ulotlar soni musobaqa mashqlarini bajarishga ajratilgan vaqtni ko'payishi hisobiga uzluksiz o'sib boradi. Mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi va shiddatining o'sish davom etadi, shuningdek musobaqalar soni sezilarli ravishda ortib boradi. Mashg'ulot va musobaqa tizimi yanada individuallashtirilib boriladi. Sport tayyorgarligi ko'p jihatdan dzyudochi katta sport sohasiga mos tushadimi yoki yo'qmi, degan bashoratlarga asoslangan holda tuziladi. Mashg'ulotlarni yanada chuqurroq o'zlashtirish uchun maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan, dzyudo sport turiga tegishli bo'lgan, uning texnika va taktikasini samaradorligini takomillashtiradigan kompleks mashqlar tanlanadi. Mashg'ulot vositalari ko'p jihatdan o'zining shakli va tarkibi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq kelishi kerak.

Tezkorlik-kuch qobiliyatini takomillashtirish uchun tez sur'atda bajariladigan og'irlashtirilgan mashqlarni qo'llash dzyudoda yaxshi natijalarga erishish mumkin. Shuningdek bu davrda texnika va taktikani takomillashtirish jarayoni muntazam ravishda davom etadi. Oldingi bosqichda o'zlashtirilgan musobaqa mashqlari texnikalari mustahkamlanadi va mukammallashtiriladi, qiyinlashtirilgan sharoitlarda texnikaning turli tumanligi shakllantiriladi va uning individulligi ta'minlanadi.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga, yuzaga kelgan xatolarni bartaraf etishga yordam beradigan jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Bu jarayonda musobaqa uslubiga katta e'tibor

berilib, o'quv musobaqasi jarayonida texnik harakatlarni yuqori saviyada bajarish vazifasi qo'yiladi va undan keyin natija ko'rsatish uchun ko'rsatmalar beriladi.

Dzyudochi bu bosqichda o'zining taktik mahoratini takomillashtiradi, sport kurashini olib borishda vosita va usullarga, taxlil qilish qobiliyatiga, yuzaga kelgan vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga va harakatlanish vazifalarini ongli ravishda nazorat qilish ko'nikmasiga ega bo'ladi. Taktika bo'yicha barcha mavjud materiallarni, raqiblarning bellashuv olib borish uslubi va ularning taktik rejalarini, ularni amalga oshirish usullarini muntazam ravishda taxlil qilish va taqqoslash xususiyatiga ega bo'lish lozimdir. Bu bosqichda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta o'rin beriladi. Tezkorlikni barqaror samaradorlik ta'siridan saqlash uchun, musobaqa mashqlariga tuzilishi jihatidan aynan o'xshash tezkorlik-kuch mashqlarini qayta bajarish uslubidan foydalaniladi va bunda oxirigi kuch zo'riqishi nisbatan yengil yuklamani maksimal tezlik bilan almashtirish orqali ta'minladi; maksimal tezlik bilan bajarilgan asosiy mashqlarni qayta bajarish uslubi, asosiy mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish, o'zaro bog'liq tarzda ta'sir etadigan uslubdir. O'smirlarda tezlikni yuqori sur'atda rivojlantirish organizmni mutanosibligi, asab jarayonlarining harakatchanligi, shartli omillarni nisbatan yengil tashkillashtirishda bir-biriga bog'liqlikda kechadi.

Kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashqlarni tanlash, o'z tuzilishi va xususiyati bo'yicha asosiy musobaqa mashqlarining asab-mushaklarni kuchaytirishga muvofiq kelishi lozim. Yosh sportchilarda umumiy chidamkorlikni tarbiyalash vositalari shartli ravishda ikkita guruhga: – maxsus chidamkorlik va umumiy chidamkorlik guruhlariga bo'linadi. Sportchilarning umumiy chidamkorligini rivojlantirishning asosiy vositalari



bo'lib, aerob tartibda bajariladigan, energiyani ta'minlaydigan siklik mashqlar; kross, uzoq masofaga yugurish, suzish, sport o'yinlari hisoblanadi. Bunda uzoq masofa va tezlikni o'zgartirish qat'iy individuallik asosida olib boriladi. Bu jarayonga qo'shimcha tarzda aralash uslublar – aylanma mashg'ulotlarni ham qo'shish maqsadga muvofiqdir. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uslublariga sport turi, undagi tor ixtisoslik va mashg'ulotlarni olib borish shartining o'ziga xos xususiyatlari kiradi. Harakatlanish tajribasi hajmi, harakatlanish mahorati va ko'nikmalarining keng ko'lamdagi kompleksining mavjudligi bilan bog'liq bo'lgan koordinasion qobiliyatni shakllantirishga katta e'tibor qaratiladi. Sport takomillashtirish bosqichi yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay bo'lgan yoshga to'g'ri keladi. Bu bosqichni tavsiflar ekanmiz, ushbu bosqich oliy sport yutuqlari bosqichi bilan tashkiliy jihatdan bog'liqligini ta'kidlash joiz. Mazkur ikki bosqichda sportchilarni uchta yosh doirasiga ajratish mumkin: 1) birinchi katta muvaffaqiyatlar doirasi; - (sport ustasi normativlarini bajarish, yoshlar, o'smirlar guruhlari o'rtasida nufuzli halqaro sport musobaqalarida ishtirok etish); 2) eng yaxshi natija beradigan optimal sport imkoniyatlari doirasi; - (dunyoning eng yaxshi sportchisi darajasiga chiqish, eng yirik jahon sport musobaqalarida ishtirok etish); 3) yuqori sport natijalarini saqlab turish doirasi.

Har xil sport turlarida sport yutuqlarining yosh chegaralari doirasi mavjud. Dzyudochilarning sport takomillashtirish bosqichida muhim masalalardan biri – musobaqalarga tayyorlanish va ulardan muvaffaqiyatli o'tish hisoblanadi. Shuning uchun ham bu davrda mashg'ulotlar yanada ko'proq ixtisoslashtirishga qaratilgan bo'ladi. Sportchi musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishishi uchun mashqlarning barcha kompleksini samarali vositalari, uslublari va tashkiliy

shakllaridan foydalanadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati yuqori darajaga yetadi. Mashg'ulotlarda katta xajmdagi yuklamalardan foydalanish natijasida haftalik mashg'ulotlar soni ortib boradi. Mashg'ulot jarayoni sportchi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda individullashtiriladi. Sport texnikasi bellashuvning ziddiyatli sharoitlarida individullashtirish va o'ziga ishonchni oshirish bo'yicha takomillashtirib boriladi. Taktik tayyorgarlikda dzyudochi bellashuvlar olib borishning barcha mavjud zahiralarga ega bo'lishi lozim.

#### **5.4. O'smir dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning pedagogik jihatlari**

O'smir dzyudochilarning bazaviy tayyorgarligi ularning boshlang'ich tayyorgarligiga nisbatan o'quv-mashg'ulotning umumiy xajmi 30% gacha yordamchi komponentlarning hajmi 15% gacha maxsus tayyorgarlik komponentlarining oshirilishi bilan xarakterlanadi. Hozirgi kunda sportchining ko'p yillik tayyorgarligini rasional ravishda tashkil etmasdan turib katta yutuqlarga erishib bo'lmaydi. Bu esa oliy sport mahoratini quyidagi ob'yektiv qonuniyatlarini shakllantirishning amalga oshirilishida ilmiy-amaliy tomondan asoslanishi lozim. Sport mahoratini shakllanishining fazaviy xarakteri; sport natijalarini harakat va vegetativ funksiyalarini rivojlantirish ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqligi; ish qobiliyati va sportchining yetuklik darajasiga chiqishida organizmning moslashib borishi: (funksional, tayanch-harakat apparati, mushaklarning kuchli yuklamalarga, chidamkorlik yuklamalariga) moslashishi shuningdek, harakat koordinatsiyasining qayta moslashishi hamda sport tayyorgarligining turli bosqichlarida, energiya



ta'minoti tizimida namoyon bo'ladi. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona rejalashtirishning samaradorligi tufayli sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichlarining takomillashtirib borilishi yuqori natijalarga erishishda juda muxim ahamiyatga ega. Yetakchi olimlar va mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi tuzilishi, mashg'ulotning mazmuni, mezosikl davrining asosiy tavsiflari, mashg'ulotning an'anaviy mikrosikl turlari, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati, malakali dzyudochilar mashg'ulotining haftalik rejalari tadqiqotimizning asosiy metodologik tavsiflarini ishlab chiqishda asos sifatida xizmat qiladi.

Bu yerda juda ko'p holatlarda bazaviy tayyorgarlikning yarmidan ko'prog'ini yordamchi mashqlar tashkil qildi. Yengil vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi asosan tezkorlik va koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratildi, yarim og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarda esa asosiy e'tibor maksimal kuchni rivojlantirishga yo'naltirildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar asosan usullarni bajarish va kombinatsiyalarga qaratildi. Kuchni rivojlantirish jarayonida asosiy diqqat e'tibor yuklamalarni qabul qilishda faol qatnashadigan mushaklarga berildi.

Bazaviy tayyorgarlik jarayonida yillik bitta sikllik rejalashtirishda bir yil muddatga mo'ljallangan tayyorgarlik davri, o'rtacha qisqa musobaqa davri hamda o'tish davri rejalashtiriladi. Individual imkoniyatlardan maksimal ravishda foydalanish va uni amalga oshirish bosqichida asosiy vazifa yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirildi. Bu davrda tayyorgarlikning umumiy xajmidan 60% i maxsus tayyorgarlikni oshirish vositalariga qaratishni taqozo etdi, yil davomida musobaqa amaliyoti bo'yicha yuklamalarning ortishi

dzyudochilarni yuqori sport formasiga kirishini ta'minladi. Shuni ta'kidlash kerakki, rejalashtirishning barcha bosqichlarida har bir sportchiga uning individual xususiyatlaridan kelib chiqib yondashiladi. Katta yutuqlarga erishish bosqichlarida dzyudochilarning sport formasida uzoqroq muddat qolishi va keyingi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun tiklanish tadbirlarining keng miqyosda olib borishdan tashqari jarohatlarni oldini olish va kasalliklarga qarshi profilaktik tadbirlar olib borildi. Holbuki, sport formasi muddatini uzayishi orqali makrosiklning o'tish davrida mashg'ulotlarda yuklama xajmini sekinlik bilan kamaytirishga erishish mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, dzyudochilarni har tomonlama shakllantirishning ko'p yillik yakuniy bosqichida asosiy ahamiyat individual xususiyatlarga qaratilishi lozim. Bunda sportchilarni kuchli tomonlari namoyon bo'ladi. Shundan kelib chiqib mashg'ulot jarayonini turli tuman o'zgarishlarga mos ravishda tuzish, musobaqa amaliyotini oshirish, jarohatlar va kasalliklarni oldini olish tadbirlari dzyudochini yuqori yutuqlarga erishishga zamin yaratadi.

Aynan shu bosqichda sportchining harakat malakasi sezilarli darajada oshib boradi. Bu ko'rsatkich sport faoliyatida keskinlik, mashg'ulot xajmi va shiddatini oshirishga qaratilgan sifatli tarzda ishlab chiqilgan rejalashtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Lekin oxirgi paytda terma jamoa a'zolarining yillik tqvim rejasi juda zich va keskin oraliqlardan iboratki, bu sportchilarni tiklanish jarayonlariga, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga hamda jarohatlardan xolis bo'lish muammolariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dzyudo bo'yicha rasmiy musobaqalardan tashqari tijorat maqsadida o'tkaziladigan musobaqalar ham mavjud.



Shuning uchun hozirgi paytda dzyudochilarning uzoq vaqt sport formasida bo'lishlari imkoniyati yo'q.

Ilmiy adabiyotlarda taqdim etilgan ishlarning taxlillari natijasida shuni aytish lozimki, dzyudochilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tuzilgan ish rejalari umumiy tarzda bir xillikni xarakterlaydi. Bu hozirda musobaqa vaqtini qisqartirilishi hamda sportchiga qo'yiladigan talablarni keskin oshirilishi, yil davomida yillik musobaqalar tavqim rejasidan ko'proq kurashlarda qatnashishi bilan bog'liq. Malakali dzyudochilarning shu tarzda yillik yuklamalarining ortib ketishi umumiy mashg'ulot xajmining ko'payib ketishiga olib keladi. Ushbu holat dzyudochining maxsus va jismoniy holatini pasayishiga, qattiq toliqishga va asab tizimlarining zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yillik mashg'ulot davrining bunday tuzilishi dzyudochilarning kuchli tomonlarini aniqlash va takomillashtirishni ko'zda tutadi hamda texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha individual xususiyatlarni shakllanishiga yordam beradi.

### **Beshinchi bob bo'yicha xulosalar**

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish omili – turli malakaga ega bo'lgan dzyudochilarni musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi hisoblanadi (texnik-taktik bellashuv olib borish tavsifi) bilan belgilanadi.

Turli malakaga ega bo'lgan dzyudochilarning musobaqa faoliyatini o'ziga xosligi yo'nalishini bir qadar aniqlashdagi boshqaruv qarorini qabul qilish, saralash, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari jarayonini tuzish uchun quyidagi yo'nalishlar sabab bo'ladi: malakani oshib borishi bilan maxsus kuch tayyorgarligi tuzilishida kuch- chidamkorlik qobiliyatining oshib borishi; o'quv-mashg'ulot jarayonida bir bosqichdan

ikkinchi bosqichga o'tish davrida kuch tayyorgarligining birmuncha yaxshi ifoda etilgan tezkorlik-kuch qobiliyatiga yo'naltirilishi; yuqori malakali sportchilarda raqib qarama-qarshiligi ta'siri ostida va texnik usullarni bajarishda vujudga kelgan shaxsiy kuch qobiliyatlarini oshirish ahamiyati.

Dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishdan kelib chiqqan qonuniyatlarni aniqlash va sportchining umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish asosida ularning sport mahoratini oshirish jarayonini yetarli tarzda bayon etadi.

Dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichida musobaqa tajribasini shakllantirish uchun dzyudo bo'yicha musobaqalar o'tkazishning zamonoviy qoidalariga muvofiq, musobaqa shartlarini modellashtirishga imkon beradigan, shu bilan birga, o'quv-mashg'ulot jarayoni doirasida qo'shimcha mashg'ulot imkoniyatlariga zamin yaratadigan o'quv musobaqalari tizimini ishlab chiqish talab etiladi.

Shunday qilib, soha bo'yicha yetakchi olimlar va mutaxassislarning fikrlaridan kelib chiqib o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning mazmuni, vositalari, uning shakllari bo'yicha tuzilgan yillik ish rejalarda qarama-qarshi xulosalar mavjud mavjud. Dzyudochilarni har tomonlama shakllantirishning ko'p yillik yakuniy bosqichida asosiy ahamiyat individual xususiyatlarga qaratilishi lozim. Bunda sportchilarni kuchli tomonlari namoyon bo'ladi. Shundan kelib chiqib mashg'ulot jarayonini turli tuman o'zgarishlarga mos ravishda tuzish, musobaqa amaliyotini oshirish, jarohatlar va kasalliklarni oldini olish tadbirlari dzyudochini yuqori yutuqlarga erishishiga zamin yaratadi.

Yillik sikl davrida ko'zda tutilgan jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi, texnik-taktik tayyorgarlik hamda musobaqa



amaliyotini takomillashtirish bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar, shuningdek o'quv rejasini tuzishning an'anaviy ko'rinishlari, mashg'ulotning shakli va uslublarini yillik tayyorgarlik davrida tashkillashtirish, harakat malakalarini shakllantirish, musobaqa amaliyoti malakasini shakllantirish masalalari bo'yicha keltirilgan bir-biriga qarama-qarshi fikr va mulohazalarning vujudga kelishi ushbu tanlangan mavzuni takomillashtirish qanchalik katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

#### **Nazorat uchun savollar:**

1. Dzyudochilar musobaqa faoliyatining miqdoriy ko'rsatkichlari tavsifini aytib bering.
2. Dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida o'ziga xos xususiyatlar nimalardan iborat.
3. Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarini gapirib bering.
4. O'smir dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning pedagogik jihatlarini aytib bering.

## **VI BOB. DZYUDUCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYASINI ASOSLASH**

### **6.1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini pedagogik jihatdan asoslash**

**Dastlabki tayyorgarlik bosqichi** kichik maktab yoshidagi larni qamrab olgan bo'lib, keyingi sport ixtisoslashtirish bosqichi boshlanishidan oldingi davrni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda mashg'ulot darslarida quyidagi vazifalar bajariladi:

- 1) shug'ullanuvchilar tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi oddiy bilimlarni o'zlashtirilishi;
- 2) alohida sport turlaridan tashkil topgan harakatlanishning mahorat va ko'nikmalari lozim bo'lgan asosiy jihatlarni shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish;
- 3) o'sib borayotgan organizmning uyg'unlikda shakllanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy sifatlarni, asosan, tezkorlik, tezkorlik-kuch qobiliyatlari, umumiy chidamkorlikni, irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam berish.

Bolalarni tayyorgarligi turli xil vositalar, uslublar va tashkiliy shakllar, turli sport turlaridagi harakatlanuvchi va sport o'yinlari mashqlaridan keng ko'lamda foydalanish bilan tavsiflanadi. O'yin uslublari mashqlarni qizg'in va erkin ravishda bajarishga yordam beradi, bolalarda o'quv mashg'ulotlarini qaytarish uchun katta qiziqish uyg'otadi. Bu bosqichda katta jismoniy va psixologik yuklamalarni kamroq qo'llash maqsadga muvofiqdir.

**Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi.** Bu bosqichning asosiy vazifalari – shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, kelajakda ular yuqorining sport texnikasini o'zlashtirishlari va yaxshi natijalarga erishishlarida kerakli sharoitlarni yaratib berish hisoblanadi.



Tanlangan sport turining asosiy texnikasini va boshqa jismoniy mashqlarni egallash bilan bir qatorda, tanlangan sport turiga muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Ixtisoslashishning boshlang'ich yillarida beriladigan yuklamalar xajmini birmuncha oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu bilan birga bu bosqichda mashg'ulotlar shiddati ham ortadi. Vazifalarni puxtalik bilan bajarish organizmning jadal o'sayotganligi va balog'atga yetishi bilan bir vaqtda talab qilinadi. Mashg'ulotlarning katta davrlari kengaytirilgan tayyorlanish davr ekanligi bilan tavsiflanadi. Musobaqa davri esa, minimal shaklda namoyon bo'ladi.

**Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi** sportchi hayotida jiddiy mashqlar jarayonida vujudga kelgan salbiy omillarga nisbatan organizmining yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan barcha funksional tizimlarning asosiy qismlarini shakllanishining yakuniy davriga to'g'ri keladi. Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayoni yorqin ifodalangan, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Maxsus tayyorgarlikning ulushi maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarish uchun ajratilgan vaqtni oshishi hisobiga o'sib boradi.

Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati ortib boradi, tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar soni sezilarli ravishda ko'payib boradi. Mashqlar va musobaqalar tizimi yanada ko'proq individuallashtiriladi, sportchining ixtisoslashgan mashg'ulot vositalari o'zining shakli va tartibi bo'yicha ma'lum darajada musobaqa mashqlariga ixtisoslashib boradi.

Bu bosqichda, murakkablashtirilgan sharoitda takomillashgan sport texnikasiga ega bo'lish, uni individuallashtirish, sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga

ta'sir etadigan jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish kabi asosiy vazifalaridan iborat bo'ladi.

**Sport takomillashuvi bosqichi** yuqori sport natijalariga erishish uchun ijobiy yordam beradigan yoshga to'g'ri keladi. Mazkur bosqichdagi asosiy vazifalar musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish bilan tavsiflanadi. Shuning uchun ham, tayyorgarlikning avvalgi bosqichlariga nisbatan bu bosqichda mashg'ulotlar yanada ixtisoslashtiriladi. Ushbu bosqichda sportchining musobaqalarda yuksak natijalarga erishishi uchun samarali vositalar, yangi zamonaviy uslublardan foydalaniladi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi yuqori darajaga yetadi. Katta yuklamalarni o'zida mujassam etadigan mashg'ulotlar bu bosqichda tez-tez qo'llanilib, haftalik mikrosikldagi mashg'ulotlar soni 10-12 marta va undan ham ortiqroqqa yetadi. Mashg'ulot jarayoni yanada individuallashtirilib, sportchining musobaqa faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtiriladi.

Yuqori malakali sportchi-dzyudochilarni tayyorlash uchun ko'p yillik va har taraflama ko'p qirrali ta'lim jarayoni lozim bo'lib, bu tayyorgarlik mobaynida sport mahoratini takomillashtirish bilan bir qatorda, sportchining individual xususiyatlarini tarbiyalash tizimi ham takomillashtiriladi. Yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashning o'quv dasturi bir necha yillarga mo'ljallaab tuziladi va sportchini tayyorlash uchun lozim bo'lgan materiallar batafsil bayon etilgan tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topadi.

Quyida dzyudochining ko'p bosqichli tayyorgarliklari tuzilishining namunaviy sxemasi keltirilgan. Uni ma'lum sxema bo'yicha har bir poydevordagi g'ishtidan tortib to tomigacha o'z ahamiyatiga ega bo'lgan tarzda qurilgan ko'p qavatli uy shaklida tasavvur qilish mumkin. Dzyudochilarni ta'lim olish dasturini



institutdagi ko'p yillik ta'lim bilan qiyoslash mumkin bo'lib, bunda trener-o'qituvchi har bir tayyorgarlik bosqichini inobatga olgan holda, har bir bo'lim bo'yicha batafsil rejaga ega bo'lishi lozim.

Olim va psixologlarning fikrlariga ko'ra, inson hayoti yosh bosqichlari bilan muvofiq ravishda o'tadi va bu hayot davomida, shaxsiyatning ham bir tekisdagi ravon rivojlanishning yangi pallasiga keskin o'tishi yuz beradi. Inson o'sishning barcha davrlari mobaynida sportga bo'lgan o'z munosabatini doimiy ravishda qayta ko'rib chiqadi. Shuning uchun ham dzyudochilarning ko'p yillik o'rgatish dasturlari sportchining yoshini, tajribasini hamda jismoniy va fiziologik tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda har bir bosqich uchun alohida tuziladi.

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi** 10-12 yoshga to'g'ri keladi. Mazkur bosqichda yosh sportchilar dzyudoni boshlang'ich umumiy darajada o'zlashtiradilar, dzyudodagi harakatlantiruvchi harakatlarning asosini o'rganadilar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining bazaviy texnikasini bilmaslikni bo'sh bir qutichaga qiyoslash mumkin bo'lib, bu qutichaga trener boshlovchi sportchiga lozim bo'lgan ma'lumotlarni sekin-asta tashlaydi. Bunday ma'lumotlarni avval tartibga solish va faqat keyin o'rganish uchun taklif qilish lozim.

12-15 yoshda boshlang'ich tayyorgarlikning ikkinchi bosqichi boshlanadi. Bu bosqichda sportchilar dzyudoning eng muhim texnik-taktik harakatlarini o'rganishni boshlaydilar, trener esa, klassik texnikani o'rgatishga urg'u beradi. Mazkur davr oxirida dzyudochilar bazaviy texnikani namoyish qilish bo'yicha attestatsiya imtihonlaridan o'tib, uning natijalari bo'yicha ularga ixtisoslik toifasi (KYu) beriladi va ular ma'lum bir darajadagi belbog'ni taqish huquqiga ega bo'ladilar.

15-17 yoshda sportchilar tayyorgarlikning **o'quv-mashg'ulot bosqichiga** o'tadilar va bunda ular dzyudo texnikasini yanada chuqur o'rganadilar. Dzyudochilar boshlang'ich bosqichda olingan ko'nikma va malakalarini takomillashtiradilar, bunda ular noan'anaviy texnik harakatlarni o'zlashtiradilar hamda keyinchalik texnik-taktik tayyorgarlikni o'rganish uchun mustahkam bazani yaratishni davom ettiradilar.

17 yoshdan 20 yoshgacha dzyudochilarda **sport takomillashtirish bosqichi** boshlanadi va uning asosiy maqsadi – individual mahoratni takomillashtirish, dzyudodagi taktik usullarni keng ko'lamda qo'llashdir. Sport takomillashtirish davrida, kelgusi musobaqa tayyorgarligi uchun bazaviy tajriba to'planadi, chunki dzyudochilar bu yoshda, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga ega bo'ladilar. Bu bosqichda beriladigan yuklamalar hajmi, o'zining maksimal me'yoriga yetadi.

20 yoshdan boshlab, dzyudochilarning eng yuqori tayyorgarligi – **oliy sport mahorati bosqichi** boshlanadi. Agar barcha oldingi bosqichlar uzluksiz tarzda o'tgan bo'lsa, unda sportchi eng yuqori natijalarni ko'rsatishi kerak. Bu yoshda dzyudochilar sport ustasi va halqaro toifadagi sport ustasi normativlarini bajaradilar.

Dzyudochilarning keyingi sport taqdiri, uni barqarorligi va uzoq yillar davom etishi to'g'ridan-to'g'ri uning barcha imkoniyatlarini oqilona va to'g'ri qo'llashiga bog'liqdir.

Dzyudochilarni tayyorlash tizimini shartli ravishda uchta bo'limga bo'lish mumkin:

• **Birinchi bo'lim - sport tayyorgarligini rejalashtirish.**

Bu bo'lim aniq maqsad qo'yish va asosiy vazifalarni aniqlash bilan tavsiflanadi, bunda tavsiflashni davrlash bosqichlari bo'yicha haftalik va o'rtacha yillik yuklamalarning hajmini aniqlash, maxsus va umumjismoniy tayyorgarlikning o'zaro



foizlar nisbati, shiddat bilan ishlash darajasini baholash bilan tavsiflanadi. Bosqichlar uchun mashg'ulot kunlari va soatlari soni hisobga olinadi. Alohida olingan davrlar uchun, yil mobaynida mikrosikl va makrosikllar rejasi tuziladi hamda nazorat testlarini topshirish bosqichlari aniqlanadi, natijalarni taxlil qilgan holda, sportchilar tayyorgarligining barcha jihatlari bo'yicha xulosalar qilish mumkin.

• **Ikkinchi bo'lim – texnik - taktik tayyorgarlik.**

Mazkur bo'limga umumjismaniy, nazariy, psixologik va axloqiy psixologik va axloqiy-irodaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik darajasi kiradi. Ushbu davr davomida dzyudochi yakkakurashning eng oddiy ko'nikmalarini o'zlashtirishi, harakatlanish bazasini takomillashtirishi va o'zining sportga bo'lgan qiziqishini oshirishi lozim. Dzyudochilarning boshqa yo'nalishdagi tayyorgarliklari bilan bir qatorda, katta xajmdagi jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish va sog'lomlashtirish chora-tadbirlari ham kiritiladi.

• **Uchinchi bo'lim – jismoniy va funksional sifatlarni rivojlantirish.**

Mazkur bo'lim o'ziga bir yillik va ma'lum davrni rejalashtirish, chaqqonlik va egiluvchanlikni, tezkorlik-kuch tayyorgarligi va chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali vosita va uslublarni qo'llashni kiritadi. Sportchidzyudochilarni tayorlashning boshqa jihatlari funksional tayyorgarlik katta ta'sir ko'rsatishini inobatga olgan holda, mazkur qismda energiya ta'minoti – aerob va laktat, aralash va alaktat bo'yicha asosiy yo'llarni rejalashtirish lozim.

Agar yuqorida aytib o'tilgan bo'limlarning har biri bo'yicha mutaxassislar mukammal dasturlar ishlab chiqsa va ularni qo'llash bo'yicha to'la tavsiyalar bersa, unda yuqori toifadagi

dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligining kompleks dasturi paydo bo'ladi.

Sport tayyorgarligida harakatlanish qobiliyatini o'rganish, har xil tayyorgarlik ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlik va omillarni aniqlash masalasi har doim ham mutaxassislar e'tiborida bo'lib kelgan. Sport mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan differensial yondashuv tushunchasi olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda bunday yondashuvni amalga oshirishga qaratilgan urinishlar, ya'ni alohida sifatlarni: (tezkorlik, kuch, chaqqonlik epchillik, chidamkorlik) o'rganish, ularni birgalikda rivojlantirishning yangi qonuniyatlari va jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan motorikani rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Oxirigi vaqtlarda sport faoliyatining mantiqiy tuzilishi u yoki bu sportchiga tegishli bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar bilan bog'liqligini namoyon etgan juda ko'p ilmiy ishlar paydo bo'ldi. Xususan, hujum harakatlari sportchilarning morfologik xususiyatlari bilan bog'liqligi, dzyudochilarning mashg'ulot jarayonini ularning individual imkoniyatlarini amalga oshirish darajasi bilan bog'liqlikda tuzish lozimligi, bellashuv olib borish tarzini hisobga olgan holda dzyudochilarning o'ziga xos jismoniy tayyorgarligini yoritib beradi. Juda ko'p ishlar samarali sport faoliyati musobaqa bellashuvlarini olib borish tarzi bilan bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, sportchilarning morfologik, jismoniy va psixologik sifatlardagi individual xususiyatlarning mavjudligi bilan yuzaga kelmoqda.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, malakali dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini differensial yondashish va individuallashtirish asosida tashkil etish malakali sportchilar tayyorlashning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bunda keng ko'lamdagi o'ziga xos



xususiyatlarning (morfologik xususiyatlar, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, psixologik xususiyatlar, bellashuv olib borish xususiyatlari va hokazo) mavjudligi, ular tayyorgarliklarini differentsiatsiyalash va individuallashtirish mezonlari sifatida ko'rib chiqilishi mumkin.

Olingan natijalarning ko'p omilli taxlil uslubiyati bo'yicha, yengil vaznli dzyudochilar guruhida musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyat koeffisienti birinchi omil – jismoniy tayyorgarlikning kompleks omili (kuch va tezkorlik-kuch) tayyorgarlik (ulushi 24,6%) ni tashkil etdi.

Mazkur omilga, musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatli ko'rsatkichlar bilan bir qatorda quyidagi ko'rsatkichlar qo'shildi: bel kuchi va panjalar dinamometriyasi, harakatda 30 metrga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash va 20 soniya ichida yakkacho'pda tortilish soni. Ikkinchi omil – jismoniy rivojlanish va dzyudochilarning kuch imkoniyatlarini amalga oshirishdagi morfologik xususiyatlar, (ulushi 14,2%) bo'lib, o'ziga yelka kengligi, bel kuchi va polda qo'llarni bukib yozish ko'rsatkichlardan iborat.

Uchinchi omil – dzyudochilarning funksional imkoniyatlari va muxsus chidamkorligi bo'lib, (ulushi 11,3%) ni tashkil etadi va o'ziga funksional tayyorgarlikning barcha ko'rsatkichlarini qamrab oldi.

O'rta vazndagi dzyudochilarning guruhida birinchi omil ulushida tanlab olishning umumlashtirilgan ajralishi 23,7 % ni tashkil qildi. Unga eng katta ahamiyatiga ega bo'lgan quyidagi ko'rsatkichlar kiritildi: bel kuchi va 20 sekundda o'tirib-turish soni; joyidan turib uzunlikka sakrash va panjalar dinamometriyasi; 1000 metrga yugurish va nafas chiqarib nafasni ushlab turish. Umuman olganda, mazkur omilni dzyudochilar jismoniy tayyorgarligining kompleks omili sifatida

izohlash mumkin. Ikkinchi omil (ulushi 13,6 %), yetakchi ko'rsatkich sifatida quyidagilarga omillar bilan chambarchas bog'liq: yelka kengligi va polda holda qo'llarni bukib yozish, nafas olish va nafas chiqarishda nafasni ushlab turish, 1000 metrga yugurish. Mazkur omilni dzyudochilarning funksional imkoniyatlari omili sifatida izohlash mumkin bo'ladi.

Uchinchi omil (ulushi 12,4 %) o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari va sportchining emosional holati bilan bog'liq.

Og'ir vaznli dzyudochilar guruhida birinchi omilga (ulushi 28,4%) bel kuchi, 20 soniyada o'tirib-turish soni, panja dinamometriyasi va 100 metrga yugurish ko'rsatkichlaridan tashkil topdi. Ushbu omilni kompleks ravishda (kuch, tezkorlik-kuch) yo'nalishi sifatida foydalanish mumkin. Ikkinchi omil (ulush 14,0%) yetakchi sifatida jismoniy rivojlanish, morfologik xususiyatlar va funksional holat ko'rsatkichlarini o'ziga olgan.

Uchinchi omil (ulushi 9,8 %) o'ziga maxsus tezkorlik-kuch va qator morfologik xususiyatlarning ko'rsatkichlarini o'z ichiga olgan. U maxsus tezkorlik-kuch tayyorgarligi omili sifatida izohlanishi mumkin. Ko'rinib turganidek, og'ir vazn toifalaridagi dzyudochilarda morfologik xususiyatlarning ko'rsatkichlari sportchilarni natijaviylikka erishishlarida katta ahamiyatiga ega bo'lib, bu guruh vakillari uchun o'ziga xosligi bilan namoyon bo'ladi va o'quv-mashg'ulotlar jarayonida buni hisobga olish tavsiya etiladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida sportchilarni boshqarishda model-tekshiruv kompleksidan foydalanishga birlamchi e'tibor berish lozim bo'lib (V.A. Bulkin bo'yicha, 1987), u mashg'ulot jarayonining ichki va tashqi bog'liqlik daraja va jihatlarini baholash uchun foydali bo'lgan parametrlarni (harakatlanish faoliyati parametrlari, holatni baholash, yuklamalarni korreksiya qilish mohiyati va mashg'ulot



vositalarining individual yo'naltirishga) e'tibor qaratishni taqozo etadi.

Bellashuvlarda ko'p qo'llaniladigan usullardan musobaqa faoliyatida taxlil qilishdan foydalanish ("urinish" yoki "baholash") tajriba guruhi dzyudochilarida qiziqish uyg'otdi. Barcha usullar ko'lami orasida eng ko'p uchraydiganlari quyidagilar: oyoq bilan oldindan chalish, (Tai-otoshi), orqadan chalish, (O-soto-otoshi) ichkaridan ilib otishlar, (Uchi-mata; Tai-otoshi) yelkadan oshirib otish (Seoi-nage), ushlab turish va og'ritadigan usullar (Osaekomi-vadza, Kansetcu-waza). Shunisi diqqatga sazovorki, bellashuv olib borishda chaqqonlikka urg'u beradigan sportchilar, ko'p holatlarda chalish, ichidan ilib otish kabi usullarni qo'llaydilar. Kuch sifati rivojlangan dzyudochilar beldan oshirib otish, (Ushiro-goshi) ushlab turish holati (Osae-komi-waza, Shime-waza), bo'g'ish usullarini bajarishga ancha uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rishni ma'qul ko'radilar.

Ilmiy ish olib borish jarayonida ma'lum bo'ldiki, mavjud ishonchli axborotlarga ega ko'rsatkichlarning barchasi ham, yetarli darajada kam vaqtda musobaqaoldi maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun yetarli bo'lmaydi. Xususan, yelkaning aylanasi ko'rsatkichi uchun vaqt oralig'i juda kam bo'lib, hech qanday amaliy siljishlar kuzatilmadi.

Adabiyotlar taxlili, ilmiy tadqiqotlar, dzyudochilarni tayyorlash tajribalari, musobaqa natijalari bo'yicha taxmin qilish mumkinki, yaqin yillarda natijalardagi taraqqiyot, nafaqat zamonaviy dzyudo kurashi rivojlanishining asosiy yo'nalishlari, balki dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini inobatga olgan holdagina quyidagi ko'rinishda bo'lishi mumkin: musobaqa faoliyatini jadallashtirish; maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish; hujumkor bellashuv olib boganda texnik

harakatlarni kengaytirish; - tayyorgarlikning barcha bosqichlarida tiklanish tadbirlarini keng ko'lamda olib borish (dasturning bir qismini ta'minlash maqsadida); -sportchining bosqichli, kundalik va tezkorlik holatlarini baholashning model-dagnostik kompleksining mavjudligi.

Biz tomondan aniqlangan dzyudochilarni yillik tayyorgarlik davrida ularning individual jismoniy tayyorgarligining uslubiy jihatlarini belgilashni umumlashtirilgan sport amaliyoti natijalari va turli ixtisoslikdagi sportchilarning mashg'ulot tizimi qonuniyatlari asosida tuzilgan.

Yuqori malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarlik darajasi bilan tenglikka ega bo'lgan zamonaviy tayyorgarlik vazifalari, ularning sport natijalariga, sportchilarning bellashuvlarda musobaqa tayyorgarligining umumiy tuzilishidagi u yoki bu jihatlarining ahamiyatiga ta'sir etadigan omillarni chuqur o'rganish lozimligini ko'rsatmoqda. Shu munosabat bilan, ko'pgina davlatlarda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligini ob'yektiv baholaydigan morfofunktsional xususiyatlari har tomonlama tadqiq etilmoqda, model tavsiflari va nazorat uslublari ishlab chiqilmoqda. Nazariy tadqiqotlar va ilmiy tajribalar jarayonida olingan umumiy ma'lumotlar, umumlashtirilgan qonuniyatlar va pedagogik nazorat olib borish usullari yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashning musobaqaoldi bosqichida birlamchi metodik ustunligi haqida ma'lum bir xulosalarni chiqarishga yordam beradi.

## 6.2. Dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati

Sport rivojlanishining zamonaviy darajasi dzyudochilarning turli bosqichlardagi ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayoni



tayyorgarliklarining sifatiga yuqori talablarni qo'yimoqda. Bellashuvlar sportchilardan maksimal ravishda muskullarni kuchlantirishni talab etayotgan yuqori shiddatlikdagi texnik-taktik harakatlar va ularni tez o'zgarib borayotgan sharoitda namoyon etish bilan tavsiflanadi.

Bir qator mualliflar tomonidan olib borilgan ishlar sport mahorati darajasining yetakchi omillar bilan bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan (25, 41, 91). Mazkur ishlarni tahlil qilish, dzyudochilar organizmining yuqori darajadagi funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarliklari ko'p jihatdan, ularning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlardan samarali va yuqori darajadagi ishonchli foydalanish qobiliyatini aniqlab berishdan dalolat beradi.

Shundan kelib chiqqan holda, bizni tadqiqotimizning dolzarbligi sportchilarni tayyorlash tizimida yuzaga kelgan qator qarama-qarshiliklar bilan aniqlanadi: bir tomondan, 15-18 yoshdagi dzyudochilarning sport tayyorgarligining mavjud tizimlari o'rtasida, boshqa tomondan, musobaqa faoliyati sharoitida funksional va texnik-taktik tayyorgarlikning yangi talablari uning tashkiliy-pedagogik imkoniyatlariga muvofiq emasligi; malakali dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligidagi vosita va uslublarning qiyoslash sohasidagi mavjud bilim tizimlari o'rtasidagi va ularning muvaffaqiyatli musobaqa faoliyati uchun organizmning funksional imkoniyatlarini zarur bo'lgan darajada rivojlantirishga erishish talablari yetarli darajada mos kelmaydi.

Hozirda mavjud bo'lgan va talab qilingan bilimlar o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni yengib o'tish zaruriyati tufayli sport yakkakurashining bir turida sport tayyorgarligining zamonaviy shakl va uslublarini tuzish, biz tomondan tadqiqotlar olib borishning dolzarbliligini aniqlab berdi.

Sport natijalari ko'p jihatdan sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan bog'liqdir. Dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligida, ularning poydevori sifatidagi kuch tayyorgarligini shakllanishiga va oxir oqibat sport mahoratini vujudga keltirishning yuz berishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Shundan kelib chiqqan holda, tadqiqotimizning yetakchi g'oyasi – maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishni ta'minlaydigan qonun-qoidalar va pedagogik vositalar orqali dzyudochilarning sport tayyorgarligi bo'yicha nazariy-uslubiy dasturni to'ldirish hisoblandi. Mazkur nazariy-uslubiy innovatsiya kuch chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirishdagi maxsus mashqlarning jamlangan vositasi sifatida mashg'ulotlarda qo'llanilishi uchun asos bo'lib, ularning organizmga fiziologik ta'sir etishining yo'nalishi va shiddatligini hisobga olgan holda tanlanadi va ular dzyudochilarning sport mahoratini shakllantirishdagi pedagogik hamda bir-biriga qarama-qarshi bo'lmagan fiziologik algoritmini muvozanatga kelishini ta'minlaydi.

Dzyudoda yuqori sport natijalariga erishishda, harakatlanish funksiyasini rivojlantirish uchun nostandart yondashuvlarni ishlab chiqish zaruriyatiga olib keladi. Texnik-taktik harakatlar bajarilayotgan sharoitdagi shiddat, sportchilardan maksimal ravishda muskullarni kuchaytirish va ma'lum bir vaqt oralig'ida o'ziga xos mahoratni talab etadi.

Har qanday sportchi, ayniqsa 15-18 yoshdagi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi hal qiluvchi muhim hisoblanib, bu yoshda dzyudochilarda sport mahoratini takomillashuvi yuz beradi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning mavjud an'anaviy tizimi zamonaviy musobaqa bellashuvlarining shiddati ortib borayotganligini hisobga olmaydi. Kuch va tezkorlik-kuch



sifatlarini takomillashtirish uchun, 15-18 yoshdagi dzyudochlarning maxsus jismoniy tayyorgarliklari jarayonida har bir mashg'ulotga qo'shimcha kuch modulini joriy qilish orqali model tuzilishi ishlab chiqildi.

Modul qismlari har bir mashg'ulotni to'ldirib boradi. U maxsus kuch yo'nalishidagi aylanma mashg'ulotlarni namoyon etadi. Mazkur texnologiyaning maqsadi – maxsus tayyorgarlik darajasini va sport natijalarini oshirish hisoblanib, o'quv-mashg'ulot jarayoniga kiritiladi.

Tadqiqot jarayonida har kuni faqat bitta mashg'ulot o'tkazildi. Barcha mashg'ulotlar o'quv-mashg'ulot, mashg'ulot va musobaqa mashg'ulotlariga ajratildi. O'quv-mashg'ulot jarayonida yangi materiallarni o'rganish, o'tilgan mashg'ulotlarni mustahkamlash amalga oshirilib, kuch va koordinasion qobiliyat tayyorgarligiga katta e'tibor qaratildi. Mashg'ulot jarayoni 6 kun o'quv-mashg'ulot darslari va bir kun faol dam olishni o'z ichiga olgan haftalik mikrosikllar bazasida tuzildi. Tajriba guruhidagi o'quv-mashg'ulot darslari maxsus mashg'ulotlar sifatida takomillashtirishga va umumiy kuch tayyorgarligi darajasini rivojlantirishga yo'naltirildi. Tatamida ishlash dzyudochilarning maxsus mashqlari bazasidan tashkil topdi.

Har bir mashg'ulotlar oxirida dzyudochilar har kuni, tatamidagi maxsus ishlaridan tashqari, 25-30 daqiqa davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus dastur bo'yicha kuch tayyorgarligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar bilan shug'ullanib, unda turli xil uslub va vositalardan foydalandilar. Dzyudochilar mashg'ulotlarining vazifalaridan biri bu – sportchi organizmining qat'iy tizimlarida morfofunktsional tuzilmaning alohida elementlarini o'zgartirishdan iboratdir. Mazkur vazifani hal etishning lozim bo'lgan sharti – sport natijalarini ta'minlashdagi omillarni bilish hisoblanadi. Eng muhimlaridan

vazifalardan yana biri – dzyudochining kuch qobiliyati darajasi, aynan kuchning ortishi yuqori ko'rsatkichga yetishish vaqtidagi maksimal kuchga nisbiyligi hisoblanadi.

### **6.3. Malakali dzyudochilarda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari**

Zamonaviy sportda hozirgi kunda sportchining ko'p yillik tayyorgarligini rasional ravishda tashkil etmasdan turib katta yutuqlarga erishib bo'lmaydi. Bu esa oliy sport mahoratini quyidagi ob'yektiv qonuniyatlarini shakllantirishning amalga oshirilishida ilmiy-amaliy tomondan asoslanishi lozim. Sport mahoratini shakllanishining fazaviy xarakteri; sport natijalarini harakat va vegetativ funksiyalarini rivojlantirish ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqligi; ish qobiliyati va immunologik reaktivlik; sportchini yetuklik darajasiga chiqishida organizmning moslashib borishi: (funksional, tayanch-harakat apparati, mushaklarning kuchli yuklamalarga, chidamkorlik yuklamalariga) moslashishi shuningdek, harakat koordinatsiyasining adaptiv qayta qurilishi hamda sport tayyorgarligining turli bosqichlarida, energiya ta'minoti tizimida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyatini rejalashtirish nazariy, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va musobaqa faoliyati bo'yicha tayyorgarliklarni majmual shakllantirish tizimini oldindan belgilashni o'z ichiga oladi.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona rejalashtirishning samaradorligi tufayli sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichlarining takomillashtirib borilishi yuqori natijalarga erishishda juda muxim ahamiyatga ega. Ushbu tajriba jarayonida tadqiqot maqsadi malakali dzyudochilarning



o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik mahoratini oshirish xususiyatlaridan iborat bo'ldi

Yetakchi olimlar va mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi tuzilishi, mashg'ulotning mazmuni, mezosikl davrining asosiy tavsiflari, mashg'ulotning an'anaviy mikrosikl turlari, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati, malakali dzyudochilar mashg'ulotining haftalik rejalari tadqiqotimizning asosiy metodologik tavsiflarini ishlab chiqishda asos sifatida xizmat qildi.

Malakali dzyudochilarning bazaviy tayyorgarligi ularning boshlang'ich tayyorgarligiga nisbatan o'quv-mashg'ulotning umumiy xajmi 50% gacha yordamchi komponentlarning hamda 20% gacha maxsus tayyorgarlik komponentlarining oshirilishi bilan xarakterlanadi. Kuchli dzyudochilarni tayyorlash ularning yorqin individual xususiyatlariga asosan yo'naltirildi.

Bu yerda juda ko'p holatlarda bazaviy tayyorgarlikning yarmidan ko'prog'ini yordamchi mashqlar tashkil qildi. Yengil vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi asosan tezkorlik va koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratildi, yarim og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarda esa asosiy e'tibor maksimal kuchni rivojlantirishga yo'naltiriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar asosan usullarni bajarish va kombinatsiyalarga qaratildi. Kuchni rivojlantirish jarayonida asosiy diqqat e'tibor yuklamalarni qabul qilishda faol qatnashadigan mushaklarga berilishi kerak.

Bazaviy tayyorgarlik jarayonida yillik bitta sikllik rejalashtirishda bir yil muddatga mo'ljallangan tayyorgarlik davri, o'rtacha qisqa musobaqa davri hamda 30-40 kunlik o'tish davri rejalashtirildi. Individual imkoniyatlardan maksimal ravishda foydalanish va uni amalga oshirish bosqichida asosiy

vazifa yuqori natijalarga erishish uchun yo'naltirildi. Bu davrda tayyorgarlikning umumiy xajmidan 40-60% i maxsus tayyorgarlikni oshirish vositalariga qaratishni taqozo etdi, yil davomida musobaqa amaliyoti bo'yicha yuklamalarning ortishi dzyudochilarni yuqori sport formasiga kirishini ta'minladi.

Katta yutuqlarga erishish bosqichlarida dzyudochilarning sport formasida uzoqroq muddat qolishi va keyingi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun tiklanish tadbirlarining keng miqyosda olib borishdan tashqari jarohatlarni oldini olish va kasalliklarga qarshi profilaktik tadbirlar olib borildi. Holbuki, sport formasi muddatini uzayishi orqali makrosiklning o'tish davrida mashg'ulotlarda yuklama xajmini sekinlik bilan kamaytirishga erishish mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, dzyudochilarni har tomonlama shakllantirishning ko'p yillik yakuniy bosqichida asosiy ahamiyat individual xususiyatlarga qaratilishi lozim. Bunda sportchilarni kuchli tomonlari namoyon bo'ladi. Shundan kelib chiqib mashg'ulot jarayonini turli tuman o'zgarishlarga mos ravishda tuzish, musobaqa amaliyotini oshirish, jarohatlar va kasalliklarni oldini olish tadbirlari dzyudochini yuqori yutuqlarga erishishiga zamin yaratadi.

Aynan shu bosqichda sportchining harakat malakasi sezilarli darajada oshib boradi. Bu ko'rsatkich sport faoliyatida keskinlik, mashg'ulot xajmi va shiddatini oshirishga qaratilgan sifatli tarzda ishlab chiqilgan rejalashtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Lekin oxirgi paytda terma jamoa a'zolarining yillik tqvim rejasi juda zich va keskin oraliqlardan iboratki, bu sportchilarni tiklanish jarayonlariga, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga hamda jarohatlardan xolis bo'lish muammolariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dzyudo bo'yicha rasmiy musobaqalardan tashqari tijorat maqsadida o'tkaziladigan musobaqalar ham mavjud.



Shuning uchun hozirgi paytda dzyudochilarning uzoq vaqt sport formasida bo'lishlari imkoniyati yo'q.

Jahon va Osiyo chempionatlari, shuningdek Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashgan dzyudochilarni tayyorgarliklari bo'yicha o'tkazilgan taxlillar shuni ko'rsatadiki, ular musobaqa oralig'ida yuklamani keskin kamaytiradi, umumiy tayyorgarlik vositalarini esa oshiradi. Shunday qilib ular yil oxirida o'tkaziladigan asosiy musobaqaga tayyorlanishlari va unda muvaffaqiyatli qatnashishlari kerak.

Ilmiy adabiyotlarda taqdim etilgan ishlarning taxlillari natijasida shuni aytish lozimki, dzyudochilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tuzilgan ish rejalari umumiy tarzda bir xillikni xarakterlaydi. Bu hozirda musobaqa vaqtini qisqartirilishi hamda sportchiga qo'yiladigan talablarni keskin oshirilishi, yil davomida yillik musobaqalar tavqim rejasidan ko'proq kurashlarda qatnashishi bilan bog'liq. Malakali dzyudochilarning shu tarzda yillik yuklamalarining ortib ketishi umumiy mashg'ulot xajmining ko'payib ketishiga olib keladi. Ushbu holat dzyudochining maxsus va jismoniy holatini pasayishiga, qattiq toliqishga va asab tizimlarining zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun dzyudochilarni texnik-taktik mahoratini oshirish, sportchining individual xususiyatlarini takomillashtirish bo'yicha tayyorgarlikning yillik siklida dzyudochilarning kurash olib borish uslubidan kelib chiqib mashg'ulotni rejalashtirish jadvalini ishlab chiqish lozim.

Shuni ta'kidlash kerakki, yillik siklga mo'ljallab ishlab chiqilgan jadval varianti nafaqat sportchining kurash olib borish bo'yicha maxsus tayyorgarlik uslubiga, balki tezkorlik-kuch va chidamkorlikni takomillashtirishni ta'minlaydi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- standart talablarga javob beruvchi yillik mashg'ulotning shakli va formasini rejalashtirishda har tomonlama jismoniy yetuklikka erishgan sportchini tayyorlash bo'yicha qarama-qarshi fikrlar;

- mashg'ulot jarayonida jismoniy faollik, individual qobiliyatlar, iqtidorli sportchi to'g'risida bashorat qilish masalasi bo'yicha qarama-qarshi fikrlar.

Bizning fikrimizcha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda pedagogik jarayonlarni to'g'ri tuzish va uni modelashtirish sport faoliyatida olib boriladigan mashg'ulotlarning maqsadlari bilan mutanosib tarzda amalga oshirilishi lozim. Bu esa o'z vaqtida mashg'ulotlarni tizimli ravishda, qo'yilgan maqsadlarga mos ravishda olib borilishiga asos bo'ladi.

Shunday qilib, soha bo'yicha yetakchi olimlar va mutaxassislarning fikrlaridan kelib chiqib o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning mazmuni, vositalari, uning shakllari bo'yicha tuzilgan yillik ish rejalarda qarama-qarshi xulosalar mavjud mavjud. Yillik sikl davrida ko'zda tutilgan jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi, texnik-taktik tayyorgarlik hamda musobaqa amaliyotini takomillashtirish bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar, shuningdek o'quv rejasini tuzishning an'anaviy ko'rinishlari, mashg'ulotning shakli va uslublarini yillik tayyorgarlik davrida tashkillashtirish, harakat malakalarini shakllantirish, musobaqa amaliyoti malakasini shakllantirish masalalari bo'yicha keltirilgan bir-biriga qarama-qarshi fikr va mulohazalarning vujudga kelishi ushbu tanlangan mavzuni takomillashtirish qanchalik katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish konsepsiyasining asosiy qonun-qoidalarini asoslash va ishlab



chiqishni boshlashdan avval shuni ta'kidlash lozimki, avvalgi boblarda olingan nazariy va amaliy ilmiy tajriba materiallarini tahlil qilish va umumlashtirish mazkur ishning boshlash uchun boshlang'ich yo'lini shakllantirish mumkin:

1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari sportdagi har tomonlama tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlari va tartiblarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

2. Ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish konsepsiyasi dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning yosh jihatidan rivojlanish xususiyatlariga asoslanishi lozim.

3. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklarini boshqarish konsepsiyasini ishlab chiqishda sportchilarning turli qobiliyatlari rivojlanishining sensitiv davrlarini inobatga olish lozim.

4. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi sport mahoratining har bir bosqichidagi o'sishini, bir tomondan, dzyudochilarning o'ziga xos musobaqalarda harakatlanish faoliyatini, boshqa tomondan, har bir tayyorgarlik bosqichining aniq vazifalarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

5. Sport mahoratining turli bosqichlarda o'sish uchun ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda ancha yuqori malakali sportchilar va yuqori malakali dzyudochilarning bir bellashuv davomida, bir musobaqa kunida, bir makrosiklda va to'rt yillik tayyorgarlik davrida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ko'rsatish lozim.

6. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish texnologiyasini ishlab chiqishda, turli malakadagi dzyudochilarning morfologik xususiyatlari haqidagi ob'yektiv ma'lumotlar hisobga olinishi kerak.

7. Dzyudochilarni tayyorlashda yuklamalarni taqsimlashning yetakchi tamoyili va sport darajasining ortib borishida uning

yo'nalishlarini aniqlash uchun sport mahoratini oshirishning dastlabki bosqichida, shuningdek sportchining tayanch-harakatlanish apparatiga ancha kam ta'sir etadigan yillik davri yuklamalarini tashkillashtirish vositalari va sport mahoratini oshirishning keyingi bosqichlarida mashg'ulotlarni rag'batlantirishni tamoyillarini qo'llash lozim.

Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi umumiy vazifalarni hisobga olmasligining iloji yo'qligi munosabati bilan, dzyudo bo'yicha o'quv dasturidan har bir bosqich uchun ajratilgan aniq bir yo'nalishga ega bo'lishi mumkin bo'lgan vazifalarni ta'riflab o'tamiz:

3) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi: salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash; jismoniy mashqlar bajarishning asosiy texnikasini o'zlashtirish; kompleks ravishda olib borilgan mashg'ulotlar asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish; dzyudo mashg'ulotlariga nisbatan qiziqish xususiyatlarini aniqlash; sportchi fe'l-atvori xususiyatlarini tarbiyalash;

4) o'quv-mashg'ulot bosqichi:

- dastlabki sport ixtisosligi bosqichi: har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqa tajribasini egallash; dzyudoning texnika va taktika asoslarini o'zlashtirish; sport ixtisosligini aniqlash;

- chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichi: dzyudoning texnika va taktikasini takomillashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; ruxsat berilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish; musobaqa tajribalarini to'plash;

- sport takomillashuvi bosqichi: dzyudoning texnika va taktikasini takomillashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; oshirilgan jismoniy mashg'ulot yuklamalarini



o'zlashtirish; birinchi katta muvaffaqiyatlar doirasi (Sport ustaligiga nomzod me'yorlarini bajarish) uchun xos bo'lgan sport natijalariga erishish; kelgusi muvaffaqiyatlar uchun musobaqa tajribasini egallab borish;

- oliy sport mahorati bosqichi: tayyorgarlikning barcha ta'qiqilanmagan vosita va uslublarini qo'llash tufayli yirik musobaqalarda muvaffaqiyatlarga erishish.

Aytilgan fikrlarga muvofiq, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish konsepsiyasi qonun-qoidalarini aniq ifoda etish uchun ob'yektiv asoslarni shakllashtirishga yordam berishni anglatadigan, ilmiy va uslubiy adabiyotlarda mavjud bo'lgan hamda mazkur dissertatsiya ishidan olingan ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Mazkur davrda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun harakatlanish tarkibining keng ko'lamdagi vositalarini qo'llash lozim bo'lib, ular turli xil muskul guruhlariga ta'sir etishda yordam beradi. Bunda quyidagi qo'shimcha tashqi qarshilikni yengish usullarini qo'llash mumkin: sherikning qarshiligi, rezina, expander va hokazo.

Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, bu bosqich uchun turli o'yin uslublari va o'quv musobaqa uslublarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Biroq, shu bilan birga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida quyidagi omillarni ham inobatga olish lozim bo'ladi: 1) malakali dzyudochilarda jarohat olishning o'ziga xos xususiyatlari; 2) malakali dzyudochilarni tayyorlashda differensial yondashuvning xususiyatlari.

Organizm rivojlanishining ancha ta'sirchan davrida maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirilgan yuklamalar dzyudochilarni tayanch-harakatlanish apparatidagi morfologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin bo'lib, bu holat katta yoshda, sport mahorati o'sishining yuqori bosqichlarida ma'lum jihatdan

jarohatlar sonini kamayishiga yordam beradi. Bunday morfologik o'zgarishlarga, eng avvalo, dzyudochilarning tayanch-harakatlanish apparatining asosiy bo'g'imlaridagi pay apparati qalinligi va muskullarning mustahkamligini ko'payishini kiritish mumkin. Masalan, qator mualliflarning ma'lumotlari bo'yicha, mo'tadil zarba xususiyatiga ega kuch vazifalari paylarning ko'ndalangi va muskullarning mustahkamligini kuchayishiga mos keladi.

Kichik xajmdagi zarbali xususiyatga ega kuch yuklamalari haqida so'z yuritish, ayniqsa, 10-11 yoshlarda va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi uchun aynan dolzarb bo'lib, bu vaqtda sportchining tayanch-harakatlanish apparati hali yuqori shiddatliligidagi zarbali yuklamalarga tayyor bo'lmaydi. Shu bilan birga, bu yoshda bunday mashqlarning yetarli darajadagi hajmini bajarish, boshqa sport turlaridagi kuch tayyorgarligi tajribasi tahlilidan kelib chiqqanda, shubhasiz, shu ma'noda samarali bo'lishi mumkindir.

Unchalik jadal bo'lmagan zarba xususiyatidagi mashqlarga, yuklamalar tizza, tirsak va yelka bo'g'imlarining muskul-pay apparatiga hamda panja barmoqlari bo'g'imlariga to'g'ri kelsa, ularga, birinchi navbatda, turli xil sakrash mashqlari, qo'lda sakrash mashqi, turli xil snaryad toshlari, to'ldirilgan to'plarni otish, kabi mashqlarni kiritish mumkin. Tabiiyki, ko'p yillik tayyorgarlikdagi bunday mashqlar bir qancha oldindan va keyin zarbali xususiyatga ega bo'lmagan kuch mashqlari bilan uyg'unlashadi.

Shuni ta'kidlash joizki, yuqori shiddatga ega bo'lmagan zarbali xususiyatlarga ega mashqlarni qo'llash nafaqat dzyudochilarning muskul-pay apparati mustahkamligini oshirish vazifasini hal etish talablariga, balki shu bilan birga, sport mahorati o'sishining ancha kech pog'onasida jarohatlarni oldini olishga ham mos keladi.



Shuningdek, shuni yana qo'shimcha qilish mumkinki, kuch tayyorgarligining bir bo'limi sifatidagi tezkorlik-kuch tayyorgarligi ko'proq darajada, yuklamalarga organizmi tayyor bo'lmagan, kuch chidamkorligini va ayniqsa, shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirayotgan 10-11 yoshdagi bolalarning o'ziga xos yosh xususiyatlariga ko'p jihatdan to'g'ri keladi. Shuni muhimki. 10-11 yoshli bolalarda hali yog' komponentlari hisobiga tana vazni oshmasligi kuzatiladi (14-15 yoshlilar uchun bu narsa xosdir). Bu esa tezkorlik-kuch mashqlaridan foydalanish uchun ijobiy sharoitni yuzaga keltiradi va yosh dzyudochilarning tayanch-harakatlanish apparati qisqa vaqt mobaynida vujudga keladigan bu qo'shimcha yuklamani boshidan kechiradi.

Kuch tayyorgarligini tashkillashtirish usuli haqidagi masalaga murojaat qilib, shuni ta'kidlash joizki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning mashg'ulot jarayoni ta'limning birinchi yilida haftasiga 6 soat va ta'limning ikkinchi yili 8 soat hisobida tuziladi. Aksariyat holatlarda haftasiga 3-4 ta mashg'ulot to'g'ri keladi. Tabiiyki, bir hafta ichidagi mashg'ulotlar ta'limning birinchi yili "ikki kunda bir" va ta'limning ikkinchi yilida "uch kun mashg'ulot – dam olish kuni – mashg'ulot" yoki "ikki kun mashg'ulot – dam olish kuni – mashg'ulot – dam olish kuni – mashg'ulot" shaklidagi sxema asosida taqsimlanadi.

Bunday holatda, ta'limning birinchi va ikkinchi yillarida kuch tayyorgarligi mashqlari (birinchi navbatda, tezkorlik-kuch tayyorgarligi mashqlari) ikki kunda bir marta qo'llanishi lozim; boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, ta'limning birinchi yili har bir mashg'ulotda, ta'limning ikkinchi yili to'rttadan uchta mashg'ulot o'tkaziladi. Bunday holatda, keyingi mashg'ulotgacha to'liq

tiklanishga erishish uchun kuch yuklamalari va dam olishning ketma-ketlikdagi qulay tartibiga rioya etiladi.

Oldingi yuklamalardan keyingi har bir mashg'ulotning o'tkazilishiga to'liq tiklanish va me'yoridan ortiq tiklanish holati, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni saqlash va mashg'ulot jaryonida jismoniy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining kuch (birinchi navbatda, tezkorlik-kuch) tayyorgarligidagi katta o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan mashqlarni, alohida mikrosikllarning ba'zi chegaralarida o'tkazish mumkin va bu holat kuchni rivojlantirish mashqlari komplekslarini o'zgartirish lozimligi keskinlikni birmuncha pasaytiradi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yillik davrda kuch yuklamasini tashkil etishda to'lqinsimon klassik usuliga o'tish orqali qo'llash ancha maqsadga muvofiqdir. Yosh sportchilarda kuch tayyorgarligiga moslashish zahiralari sarf qilinmaganligi sababli, bu kuch vazifalarini tashkillashtiruvchi usullar, barqaror mashg'ulot samarasini shakllantirishni ta'minlashga qodirdir.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarni tayyorlash haqidagi bo'limni yakunlab, mazkur davrda hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalarni aniqlashtiramiz hamda ularni tashkillashtirish vaqtidagi asosiy usullar, uslublar va vositalarni belgilaymiz.

#### ***Tayyorgarlik vazifalari:***

3. Har tomonlama jismoniy tayyorgarligi.
2. Muskul-pay apparatini mustahkamlash.
3. Turli muskul guruhlarini ishtirokida va tezkorlik va kuch komponentini yuzaga keltiradigan turli o'zaro bog'liqligida harakat doirasining keng ko'lamdagi tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

*Tayyorgarlik uslublari quyidagicha: o'yin, musobaqa dinamik*



kuchayish, past shiddatlikdagi zarbali.

Yillik davrda yuklamalarni tashkillashtirish vasitalari: to'liqinsimon.

***O'quv-mashg'ulot bosqichi:***

***Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi.*** Dzyudochilarning boshlang'ich ixtisoslik bosqichida 12-13 yoshdagi o'smirlar shug'ullanadilar. Ko'pgina tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, keyingi bosqichda sport mahoratini o'sishiga muvofiq keladigan (14-15 yoshli) o'smirlar tana vaznining bir tekisda ketmaydigan tarzda o'sishi ko'pincha passiv yog' komponenti hisobiga farq qiladi. Shu bilan bir vaqtda, bir tomondan, 12-13 yoshda ba'zi dzyudochilar tanasi tarkibida yog' komponentlari ulushining ko'payishi kuzatilishi shubhasizdir; boshqa tomondan, keyingi sportni takomillashtirish bosqichida (14-15 yoshda) kuch mashqlari yordami bilan tana korresiyasini e'tiborga olgan holda, 12-13 yoshdagi dzyudochilarda lozim bo'lgan kuch tayyorgarligi uslublarini, birinchi navbatda, aylanma mashg'ulotlar va takrorlash uslublarini qo'llashga tayyorlash lozim. Bu to'liq ravishda, muayyan xususiyatdagi kuch mashqlarini qo'llashda tananing alohida bo'g'imlaridagi mavjud yog' to'qimalarini kamaytirishning samarali vositasiga kiradi. Dzyudochilarning kuch tayyorgarligi uchun talab etiladigan yaxshi funksional tayyorgarlik – takrorlash va aylana mashqlar uslublari sekin-asta olib kirishni boshlash lozimdir. Yosh dzyudochilarning keyingi bosqichdagi (14-15 yosh) kuch tayyorgarligi mashqlariga bunday uslublarni aralash olib kirish, ularning organizmlariga ikki baravar – birinchidan, yaxshi funksional tayyorgarlikning talab etadigan uslublarni kiritish, ikkinchidan, tana og'irligining passiv komponentlari hisobiga oshishini yengib o'tish bilan yuzaga kelgan qiyinchiliklar bilan bog'liqdir.

Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh dzyudochilarning yog'

komponentlari ulushini pasaytirish hisobiga, ularning tana massasini optimallashtirishga yo'naltirilgan kuch mashqlari tayyorgarligini oldindan joriy qilish lozimligi aniqlab beradi. Yuqorida zikr etilganidek, bunday ishni boshlashning eng qulay davri boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi (12-13 yosh) hisoblanadi. Shu bilan birga, yana shuni ta'kidlashimiz kerakki, bu yoshda (ayniqsa 12 yoshda) taklif qilingan uslublar (aylanma mashg'ulotlar, takrorlash va muayyan bir joyga xos kuchlanish) "yengillashtirilgan" xususiyatga ega bo'lib, uning asosiy vazifasi – o'smirlar organizmini keyingi bosqichdagi sport mahoratlarining o'sishi uchun bajarilgan kuch tayyorgarligida bu uslublarni keng ko'lamda qo'llash mumkinligi uchun bunday yuklamalarga oldindan moslashuv hisoblanadi. Masalan, takrorlash uslubi mashqini bajarishda oxirigi 3-4 qaytarishlarda eng so'nggi kuchlanishga erishish kerak emas.

12-13 yoshdagi aksariyat o'smirlarda hali tanani yog' komponentlari hisobiga tez o'zgarishi bilan ro'y beradigan o'sish kuzatilmaydi hamda dzyudochilarning anchagina mashg'ulot tajribalari mavjudligi va tayyorlanish darajasining muvofiqligi tezkorlik-kuch mashqlarini ancha keng ko'lamda qo'llashiga asos bo'ladi: yosh dzyudochilarning tayanch-harakatlanish apparati, bir tomondan, 10-11 yoshdagilarga nisbatan ancha shiddatli yuklamalarga tayyor bo'ladi, boshqa tomondan, tana og'irligini o'sishi bilan bog'liq qo'shimcha yuklamalarni sezmaydi.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkorlik-kuch tayyorgarligi tarkibiga, avvalgi bosqichdan farqli o'laroq, ancha shiddatli mashqlar kiritilishi lozim. Bunda, shiddatlilikni oshirishga tezkorlik va kuch komponentlari uyg'unlikda rivojlantirish orqali erishish mumkin: masalan, yotgan holda qo'llarni tirab, sakrash va dastlabki holatga qaytish mashqi (tezkorlik komponenti orqali shiddatlilik oshadi) va sherikning



qarshiligi bilan yotgan holda qo'llarni tirsakdan bukkan holda sakrash mashqi (kuch komponenti orqali shiddatlilikni oshirish).

Shunday qilib, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichidagi kuch tayyorgarligining asosiy yo'nalishi (12-13 yoshda) tezkorlik-kuch qobiliyatini chuqur rivojlantirish va kuch chidamkorligining maqsadga muvofiq ravishda rivojlantirishga tayyorlash hisoblanadi. Kuch tayyorgarligining bunday yo'nalishi dinamik kuchlanish va o'rta shiddatlikdagi zarba kuchlanishi hamda takrorlash, muayyan joy kuchlanishi va aylanma mashg'ulotlari uslublarini qo'llashni ta'minlashi mumkin. Bu bosqichda kuch chidamkorligini rivojlantirish uslublarini qo'llash, (tana og'irligi tarkibi korreksiyasi) uning "klassik" variantiga qat'iy muvofiq kelishi shart emas. Shuni aytib o'tish muhimki, 12-13 yoshdagi kuch tayyorgarligida o'yin va musobaqa uslublari keng ko'lamda qo'llanilishi lozim bo'lib, bu esa o'z navbatida emosional (jo'shqin, hissiyotli) holatga va mashg'ulotlarning jozibadorligini oshirishga yordam beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga nisbatan boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida faqat kuch tayyorgarligi usullari sonini faqat ozgina qisqartirish lozim. Ular barcha asosiy yirik muskul guruhlarini hamda kichik muskullarni yuklama bilan ta'minlash uchun yetarli bo'lishi lozim.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichidagi yillik davrda kuch tayyorgarligini taqsimlashning asosiy usuli, avval, kuch tayyorgarligida ishlatiladigan vositalarni hajm jihatidan ustunlik qilishi bilan to'liqsimon, musobaqaga yaqinlashgan uslublar ularning shiddatlilik bilan tavsiflanadi. Mazkur bosqichda kuch tayyorgarligining davriy jarayoni ancha yorqin ifodalanadi: alohida mashg'ulot kunlari ma'lum bir yo'nalishga ega bo'lib, 4-5 haftada bir o'zgarib turadi (Yu. V. Verxoshanskiy, 1988).

Shunday qilib, o'tkazilgan tarkibiy modellash va uning

yo'nalishi boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida dzyudochilarning kuchtayyorgarligi jarayonini asosiy xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Vazifalar:

5. Tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

6. Tayanch-harakatlanish apparatini mustahkamlash.

7. Har tomonlama tayyorgarlik.

8. Keyingi bosqichlarda tana tarkibini optimallashtirish uslublarini qo'llashga tayyorgarlik (kuch chidamkorligini rivojlantirish uslublari).

*Tayyorlanish vositalari:* o'rtacha shiddatlikdagi keng ko'lamli vositalar.

*Kuch tayyorgarligi uslublari:* o'rtacha shiddatlikdagi zarbalar, dinamik kuchlanishli, qayta takrorlash, aylanma mashg'ulot, o'yin, musobaqa usullari.

Yillik davrda yuklamalarni tashkillashtirish vositalariga: to'liqsimon (klassik) vositalar kiradi.

***Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi.*** Aytib o'tganimizdek, 14-15 yoshdagi o'smirlar organizmining fiziologik o'zgarishi asosan yog' komponentlari hisobiga ularning tana hajmini bir tekis emas, sakrovchan holda ro'y berishi orqali o'sishiga olib keladi. Ta'kidlanishicha, birinchi toifali va sport ustaligiga nomzod malakasiga ega bo'lgan dzyudochilarning sport ustasi va halqaro klassdagi sport ustasi malakasiga ega bo'lgan dzyudochilardan asosiy morfologik ko'rsatkichlar bo'yicha farqlaridan biri bu – tananing umumiy hajmida yog' to'qimalarining katta miqdorda mavjudligi hisoblanadi. Bu esa shu bosqichda dzyudochilarning kuch tayyorgarligi yo'nalishlaridan birini aniqlaydi. Ushbu yo'nalishni amalga oshirish (yog' to'qimalari tarkibini kamaytirish) uchun dzyudochilarni kuch tayyorgarligida qayta takrorlash, aylanma



mashg'ulot uslublarini keng ko'lamda qo'llashni talab etadi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarning yog' to'qimalarining yuqori tarkibi ancha yorqin ifodalangan. Shuning uchun ham, katta tana vazniga ega bo'lgan dzyudochilarning chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida, tana og'irligi tarkibini, ayniqsa qattiq nazorat qilish va unga muvofiq ravishda kuch tayyorgarligi tarkibini korreksiya (o'zgartirish) qilish lozimdir.

Shubhasiz, tezkorlik-kuch qobiliyati o'z ahamiyati va rivojlanishini doimo saqlab qoladi va ushbu jarayonni nazorat qilishni sport mahorati o'sishining barcha bosqichlarida rivojlanishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida (14-15 yosh) tezkorlik-kuch tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari o'smirlar organizmidagi fiziologik o'zgarishlarda ham aniqlanadi va ularning u yoki bu ifodasidan kelib chiqqan holda differensiyalash (darajalash) mumkin bo'ladi. Albatta, bu yoshda dzyudochilarni muskul-pay apparatining yuqori darajada mustahkamlash uchun tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarining yo'nalishi saqlanib qolishi lozim. Biroq, shak-shubhasiz, sport mahoratini o'sishidagi bu bosqichda, tezkorlik-kuch tayyorgarligi endi, birinchi navbatda, musobaqa faoliyatining yuqori samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Sport mahoratini oshirishning avvalgi bosqichlarida qo'lga kiritilgan, yetarlicha yuqori darajadagi tezkorlik-kuch va kuch tayyorgarligiga ega bo'lgan o'smirlarda, o'rtachadan yuqori bo'lgan shiddatlikdagi tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, bu yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligida organizm jismoniy rivojlanishining o'ziga xos individual xususiyatlarini inobatga

olish lozim. Masalan, yuqori yog' to'qimalari tarkibi bilan katta tana massasiga ega bo'lgan o'smirlarda o'zining tana vaznini yengib chiqish bilan bag'liq bo'lgan tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash (masalan, sakrash), tayanch-harakatlanish apparatiga kuchaytirilgan yuklama berishni hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Bunda, tabiiyki, boshqa hujum va himoya texnik harakatlari samaradorligini aniqlaydigan muskul guruhi rivojlanishiga ham e'tibor qaratish lozim. Bu so'zlar, ayniqsa, ilmiy tajriba uslubida qiyinchilik tug'dirgan, parter kurashi, kuchning paydo bo'lishining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga tegishlidir. Biroq, parterdagi kurashning samarasi, ko'pgina og'riq berish va bo'g'ish usullari, shubhasiz, turli sharoitlarda katta kuchlanishni yuzaga kelish qobiliyatini aniqlaydi. Shu bilan birga, chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida maksimal tazda tashqi qarshilikni qo'llash maqsadga muvofiq emas. Sportdagi moslashish nazariyasi va tayyorgarlikning umumiy nazariyasi bilan muvofiq ravishda, ham klassik tarzda qayta takrorlash uslubini qo'llash ham maksimum 5-6 marta qaytarish tengligidagi tashqi qarshilikka asoslangan uslubni qo'llash o'z kuch qobiliyatini ifoda etgan o'sishiga yetishtirishi mumkin.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichidagi kuch tayyorgarligining vositalari – tashqi qarshilik ko'rsatishning nafaqat sherik bilan tashkil etilgan turlari, balki to'ldirma kopoklar, trenajer toshlari va tashqi muhitning boshqa predmetlari, shuningdek rezina, amortizatorlar qarshiligi bilan bajariladigan keng ko'lamdagi mashqlar hisoblanadi. Albatta, bu yoshda sport toshlari va shtangani qo'llashda o'smirning fiziologik xususiyatlari hisobga olinadi, chunki ular o'smirning umurtqasiga katta yuklama tushirmasligi lozim. Lekin, shu bilan birga chalqancha yotgan holda trenajer toshlarini ko'tarish



mashqlari, hamda og'ir atletika sportiga oid bo'lgan siltab ko'tarish, dast ko'tarish mashqlarini (yengil vaznlar bilan) bajarish mashqlari keng ko'lamda qo'llanishi lozim.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida yillik davri yuklamalarini tashkillashtirish vositalari bu - umumiy tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligi vositalari hajmining ustunligi bilan yorqin ifodalangan klassik to'liqsimon va maxsus tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligining yuqori shiddatlikdagi vositalari hajmini pasaytirish hisoblanadi. Bu bosqichda mikrosikllarning alohida davrida kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini ancha pasaytirish bilan kuch yuklamalarining bir joyga to'plangan turli variantlarini qo'llash maqsadlarga muvofiq bo'lmaydi, chunki, birinchidan, tashkillashtirishning klassik usuli hali kuch tayyorgarligi darajasini oshirish imkoniyatlarini oxirigacha olib bormagan; ikkinchidan, sport mahoratining dastlabki bosqichidagi o'sishida kuch tayyorgarligini tashkillashtirishning bunday uslullarini qo'llash, katta hajmdagi va yuqori shiddatlikdagi kuch yuklamalari dzyudochilarning moslashuv zahiralarini erta tugashiga olib keladi va bu butun sport muaffaqiyatlari mobaynida kuch tayyorgarligining umumiy samarasini ancha tushirib yuboradi; uchinchidan, mazkur bosqichda dzyudochilarning tayyorgarlik darajasi (jumladan, kuch tayyorgarligi) aksariyat holatlarda, bir yillik davrida, kuch yuklamalarining jamlangan usullarini qo'llash uchun yetarli emas.

Fikrlarimiz yakunida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichidagi kuch tayyorgarligining asosiy tavsiflarini aniqlaymiz.

#### **Tayyorgarlik vazifalari:**

6. O'rtadan yuqori va katta shiddatli vositalar orqali tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

7. Umumiy va maxsus kuch chidamkorligi uslublari yordamida dzyudochilarning tana vazni tarkibini optimallashtirish.

8. Qobiliyatlarni rivojlantirishda katta kuch va unga qarshilik ko'rsatishni namoyon etadi.

9. Har tomonlama tayyorgarlik.

10. Tayanch-harakatlanish apparatini mustahkamlash.

**Tayyorgarlik vositalari:** o'z tana og'irligi va sherikning qarshiligi bilan, rezina qarshiligi bilan, turli trenajer toshlari bilan mashqlar, og'ir atletikadan va pauerliftingdan olingan kuch tayyorgarligi vositalari.

**Tayyorgarlik uslublari:** zarbali o'rtacha va o'rtachadan yuqori shiddatlilik, dinamik kuchlanish, katta kuchlanish, aylanma mashg'ulotlar, o'yin va musobaqa usullari.

Bir yillik siklda yuklama vositalarini tashkillashtirish: to'liqsimon (klassik).

Sport takomillashish bosqichi. Sport takomillashuvi bosqichi 16-17 yoshlarga to'g'ri keladi. Bu yoshda dzyudochilar 5-6 yillik tayyorgarlik stajiga ega bo'ladilar va ularning tayanch-harakatlanish apparati va orgazizmning muhim funksional tizimi shiddatli vositalarni qo'llash va har tomonlama tayyorgarlik uslublari boshlanishiga tayyor bo'lishi lozim.

Sport takomillashish bosqichida tezkorlik-kuch tayyorgarligining asosiy vositalari bu - mashg'ulotning yo'naltirilgan jihatlari musobaqa harakatlaridan birmuncha yuqori bo'lgan, kinematik va dinamik xususiyatlar bo'yicha musobaqada harakatlanishga yaqin mashqlar hisoblanishi lozim. Ular ham, turli vazndagi sherik va manekenlar bilan qo'llaniladigan an'anaviy mashqlar, shuningdek samaradorlikni oshirish uchun rejalashtirilgan u yoki bu texnik harakatlari modellashtirilgan maxsus loyihalashtirilgan mashqlar bo'lishi



mumkin. Undan tashqari, tayyorgarlikning ancha erta bosqichlarida qo'llanilgan qo'lda va yoqda sakrash mashqlari va to'ldirilgan to'pni turli usullarda uloqtirish kabi mashqlar ham o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Shu bilan bir vaqtda, sport takomillashish bosqichida dzyudochilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligida trenajer toshlari bilan olib boriladigan mashqlarni ham bajarish juda muximdir.

Sport takomillashuvi bosqichida dzyudochilarning tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirishning asosiy uslublari, sportchilar organizmining yosh jihatidagi xususiyatlari va tadrijiy asoslanishiga muvofiq ravishda, zarbali va dinamik kuchlanish uslublari orqali olib borilishi lozim. Bunda dinamik va ayniqsa zarbali kuchlanish uslublari bajariladigan shiddatli mashqlar, sport mahoratini oshirishning avvalgi bosqichlariga nisbatan sezilarli darajada o'sib borishi kerak.

Sport takomillashuvi bosqichida tezkorlik-kuch faoliyatini rivojlantirishning kuchli vosita va uslublari qo'llash, bu bosqichda dzyudochilarning muskul-pay apparatining chidamliligini mustahkamlash vazifalarini hal qilish uchun qandaydir maxsus va qo'shimcha vosita va uslublardan foydalanish maqsadga muvofiq emasligini ta'kidlash joiz.

Sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali sportchilardagi musobaqa faoliyati hususiyatlarini inobatga olgan holda, kuch chidamkorligining oldinga o'tib ketishi bilan bog'liq bo'lgan rivojlanishiga e'tibor qaratish lozim. Sport takomillashish bosqichida dzyudochilarning kuch tayyorgarligi tarkibidagi kuch chidamkorligining ahamiyati, bu malakali sportchilarda bir musobaqa kuni davomida beshtadan ko'proq bellashuv bo'lishi mumkinligini tasdiqlaydi. Bunday musobaqa faoliyati dzyudochidan yuqori darajadagi kuch-chidamkorlik qobiliyatini talab etishi shubhasizdir. Kuch-chidamkorligini

rivojlantirish jarayoni va dzyudochilarning tana tarkibini optimallashtirish jarayoni o'zaro bog'liq bo'lib, ularda bir biriga o'xshash vosita va uslublari qo'llaniladi.

**Sport takomillashuvi** bosqichida dzyudochilarning tana tarkibini optimallashtirish va kuch chidamkorligini rivojlantirishning asosiy uslublari bu – takrorlash uslubi, aylanma mashg'ulot uslubi va oraliq uslublari hisoblanadi.

Sport takomillashuvi bosqichida kuch tayyorgarligini rivojlantirish vositasini qo'llash maqsadga muvofiq emas. Chunki, bu holat tezkorlik-kuch va shaxsiy kuch qobiliyati, kuch chidamkorligining rivojlanishi bu bosqichda maksimal keskinlikka hali yetmagan bo'lishi bilan tasdiqlanadi, shuning uchun sport takomillashtirish bosqichida dzyudochilarni kuch tayyorgarligi, uni tashkil qilishdagi to'liqsimon "klassik" vositalarning qoidalariga muvofiq tuzilishi kereak. Bunda qo'llaniladigan yuklamalarning shiddati shunday bo'lishi kerakki, bunda shiddat zonalari dzyudochi sport mahoratini o'sirishda va tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida, katta yoshdagi sportchilarning mashg'ulotlari uchun xos bo'lgan vositalarni qo'llashga (hajmi va shiddati bo'yicha) tayyor bo'lishlari kerak.

#### **Tayyorgarlik vazifalari:**

6. Katta shiddatlikdagi vositalar bilan tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

7. Dzyudochilarning kuch chidamkorligi va vazn tarkibini optimallashtirish.

8. Katta kuchlanish va ularga qarshilik qilish qobiliyatini yuzaga kelishini ta'minlash.

9. Har tomonlama tayyorgarlik.

10. Tayanch-harakatlanish apparatini yanada mustahkamlash.



*Tayyorgarlik vositalari:* o'z tana og'irligi va sherik qarshiligi bilan, kurash rezinasi qarshiligi bilan, turli trenajer toshlari bilan mashqlar, og'ir atletikadan va pauerliftingdan olingan kuch tayyorgarligi vositalari.

*Tayyorgarlik uslublari:* zarbali yuqori shiddatli mashqlar uslubi, dinamik kuchlanish uslubi, katta va maksimal kuchlanish uslubi, qayta takrorlash uslubi, aylanma mashg'ulotlar va boshqa oraliq uslublari, o'yin va musobaqa uslublari.

Bir yillik siklda yuklamalarni tashkillashtirish: to'liqsimon (klassik) bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

***Yuqori sport mahorati bosqichi.*** Yuqori sport mahorati bosqichiga tayyorgarlik deganda, maksimal samarali vosita va uslublardan foydalanish hamda ularni bir yillik siklda va to'rt yillik sikllarda tashkillashtirish vositalari ko'zda tutiladi. Undan tashqari, uning avvalgi bosqichda rejalashtirilgan tayyorgarlikdan asosiy farqi ancha ifodali ixtisoslashtirilganligi bilan tavsiflanadi. Shu munosabat bilan, dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi degan aniq tushuncha muammosi yuzaga keladi. Mazkur muammo, eng avvalo dzyudochilarning harakatlanish faoliyati yorqin ifodalangan kompleks xususiyatiga ega bo'lib, qobiliyatlarning amaliy jihatdan har tomonlama yuzaga kelishini talab etadi.

Biroq, "maxsus kuch tayyorgarligi" tushunchasining noaniq ekanligi dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi jarayoni tuzilishining to'g'ridan to'g'ri ko'rinishiga ega. Shu munosabat bilan, "maxsus kuch tayyorgarligi" tushunchasini aniqlash tajribasiga ega bo'lgan sportning boshqa turlariga murojaat qilish o'zining ma'nosiga egadir. Aksariyat holatlarda, bunday aniqlash bir yoki bir qancha bir-biriga yaqin bo'lgan sport turlarining jismoniy qobiliyatlarida ko'pincha yuzaga keladi. Masalan, maxsus kuch tayyorgarligi tuzilishi uzunlikka sakrash,

balandlikka sakrash va yengil atletikaning sprinter yugurishida yetarli darajada aniq bayon etilgan.

Yuqori sport mahorati bosqichida tezkorlik-kuch, shaxsiy kuch qobiliyati va kuch chidamkorligini takomillashtirish, agar yuqori shiddatlikdagi vosita va uslublari qo'llanilgan taqdirda ancha samarali bo'ladi. Tezkorlik-kuch tayyorgarligining yuqori shiddatlilik uslublari, eng avvalo, zarbali kuchlanishlarning klassik usullarini kiritish mumkin.

Oldingi sport mahoratini o'sishidagi bosqichlarda qo'llaniladigan qo'llar va oyoqlarda sakrash mashqlari, turli sport anjomlarini otish va ilib olish mashqlariga, qo'shimcha ravishda, samarasini oshirish rejalashtirilgan, hujum va himoya harakatlari uchun ta'sir etadigan, muskul guruhlariga zarbali ta'sir ko'rsatadigan trenajyordagi mashqlar qo'shilishi lozim.

Yuqori sport mahorati bosqichida dzyudochilarni tezkorlik-kuch tayyorgarligida, maxsus mashqlar va turli vazndagi sheriklar va manekenlar yordami bilan musobaqa faoliyatining ba'zi qismlarini qo'llash lozim bo'lib, ular tezkorlik-kuch qobiliyatining kuch yoki tezkorlik komponentlari bo'yicha sportchilarning tayanch-harakatlanish apparatiga ancha yuqori talablarni qo'yishi shubhasizdir.

Shu munosabat bilan, tezkorlik-kuch rivojlanishi jarayoni va o'z kuch qobiliyati ma'lum jihatdan bog'liq bo'lib (ba'zi uslubiy sharoitlarga rioya qilgan bu kuch qobiliyatlarining rivojlanishi o'zaro ijobiy tomonga ko'chirishga ega ekanligi belgilangan), yuqori sport mahorati bosqichida maksimal kuchlanish uslubida bajariladigan mashqlar yetarli hajmda qo'llanishi lozim. Maksimal kuchlanish uslubida bajariladigan vositalar orasidan og'ir atletikaning klassik mashqlari va pauerliftingda, shuningdek hujum va himoya harakatlariga muvofiq muhim fazasida maksimal kuchlanishni yengib o'tish bilan



loyihalashtirilgan maxsus mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq ekanligini aytib o'tish mumkin.

Yuqori sport maharoti basqichida, dzyudochilarning shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirishda, sun'iy tartibda muskullarni qisqartirishni tuzish mumkin bo'lgan trenajyordagi mashqlarga alohida e'tibor qaratish kerak.

Qayta takrorlash va aylanma mashg'ulot uslublarida bajariladigan kuch tayyorgarligi mashqlarini saqlagan holda kuch chidamkorligini rivojlantirishda, statodinamik kuchlanish uslublari va oraliq uslubining turli ko'rinishlarini keng ko'lamda qo'llash lozim. Shuni eslatib o'tish joizki, kuch chidamkorligi yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda sportchining tayyorgarlik darajasini takomillashtirish oqibatida bellashuvlarining o'rtacha davom etish vaqti hamda bir kunda bo'lib o'tadigan bellashuvlar sonining ko'payishi bilan bog'liq holda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

#### ***Tayyorgarlik vazifalari:***

5. Dzyudochilarning o'ziga xos individual xususiyatlari va aniq musobaqa bellashularida rejalashtirilgan taktik variantlardan kelib chiqqan holda maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish va tuzilishini optimallashtirish.

6. Maksimal ravishda shiddatli vositalar orqali tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish.

7. Kuch chidamkorligi va dzyudochilarning tana vazni tarkibini (lozim bo'lganida) rivojlantirish.

8. Shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirish.

#### ***Tayyorgarlik vositalari:***

Turli vazndagi sheriklar va maneken bilan mashq qilish, og'ir atletikaga tegishli shtanga toshlari bilan mashq qilish va pauerlifting, hujum va himoya harakatlari uchun ta'sir etadigan, muskul guruhlariga zarbali ta'sir ko'rsatadigan hamda muskullar

ishlashidagi sun'iy tuzilishini yuzaga keltirish imkoniyatlarini beradigan trenajyorlardagi mashqlar, o'z tanasi qarshiligi bilan, rezina qarshiligi bilan, turli sport toshlari qarshiligi bilan mashqlarni bajarish turli kuch qobiliyatlarini ijobiy takomillashtirishga zamin yaratadi.

#### **Nazorat uchun savollar:**

1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari pedagogik asoslarini tushuntirib bering.

2. Dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati to'g'risida tushuncha bering.

3. Tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini aytib bering.

4. Tayyorgarlik vositalarini sanab bering.

5. Malakali dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish xususiyatlarini gapirib bering.



## XULOSALAR

Hozirgi kunda dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayoni jarohatlarning o'ziga xosligi, texnik-taktik tayyorgarlikda maydonni egallash kengligi, ko'p yillik jarayonni modellashtirish, turli malakaga ega bo'lgan zamonaviy dzyudochilarning musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari va yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa tavqimining o'ziga xosligi haqidagi ob'yektiv ma'lumotlarni umumlashtirish natijasida dzyudoda ko'p yillik tayyorgarlikning ilmiy-uslubiy va pedagogic asoslari ishlab chiqildi va uning asosiy holatlari quyidagilardan iborat:

- Dzyudoda ko'p yillik tayyorgarlik tizimli xususiyatga ega bo'lgan va yagona mantiqiy tuzilishga bo'ysundirilgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

- Yosh dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi asosan o'yin, musobaqa uslublari hamda bir yillik siklda ularni fonli taqsimlashda kichik shiddatlikning zarbali uslubi bilan bajariladigan juda ko'p miqdordagi vositalarini qo'llash orqali kompels xususiyatga ega bo'ladi.

- Dzyudochilarni tayyorlashning boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish va tayyorgarlikning keyingi bosqichida passiv yog' komponentlari hisobiga tana vaznining ortib ketishi orqali ro'y beradigan vazn ortib ketishidan saqlash va muskul-pay apparati mustahkamligini oshirishga urg'u beriladi; bunda kuch tayyorgarligini takomillashtirish uchun o'rtacha shiddatlikdagi zarba kuchlanishi, dinamik va qayta takrorlash, aylanma mashg'ulotlar va klassik to'lqinsimon vosita uslublari qo'llaniladi.

- Dzyudochilar tayyorgarligining chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi, asosan, katta shiddatlilik vositalarini qo'llash orqali tezkorlik-kuch qobiliyatini takomillashtirishga, kuch

chidamkorligini rivojlantirish va tana vaznidagi mavjud yog' komponentlarini pasaytirishga, katta kuchlanishning paydo bo'lishi uchun qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Mazkur bosqichda trenajyorlar va shtanga toshlari bilan bajariladigan mashqlar, bir yillik siklda klassik to'lqinsimon kuch yuklamalarini rejalashtirishda katta va maksimal kuchlanish uslublari kiritiladi.

- Dzyudochilarni sport takomillashuvi bosqichida, tezkorlik-kuch va shaxsiy-kuch qobiliyatlari hamda kuch chidamkorligi takomillashishi davom etib, unda katta yoshdagi sportchilarda kuch tayyorgarligining hajmi va shiddatlilik vositalari oshadi hamda ba'zi vaqtlarda eng katta o'lchamga yetadi; shtanga bilan va trenajyorlardagi mashqlar, zarbali, maksimal va qaytarish usullari, oraliq uslubining turli variantlari keng ko'lamda qo'llaniladi; jismoniy, tezkorlik-kuch, kuch tayyorgarligini oshirishda klassik to'lqinsimon vositalardan foydalaniladi.

- Oliy sport mahorati bosqichida dzyudochilarning kuch tayyorgarligi yuqori shiddatlikdagi vosita va uslublarni qo'llash yordami bilan hamda kuch qobiliyatini rivojlantirishda kuch yuklamalarini samarali vositalarini tashkil qilish orqali eng yirik musobaqalarda maxsus kuch tayyorgarligini maksimal darajada tayyorlashga yo'naltirilgan. Maxsus kuch tayyorgarligi deganda, dzyudochilarning turli kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini, katta-kichikligini tavsiflaydigan dinamik holati tushunilib, bu holat musobaqa faoliyati xususiyatlariga muvofiq kelib, sportchilarning individual o'ziga xos xususiyatlariga, aniq bir musobaqalarda rejalashtirilgan musobaqa faoliyatining bashorat qilinayotgan xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin.

Dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda musobaqaning birlamchi asosini amalga oshirish, rivojlanib borayotgan muhitni



shakllantirish uchun sharoit yaratgan holda, sportchilarning ta'lim, tarbiya va jismoniy sifatlarini takomillashuvi bir-biri bilan tabiiy ravishda bog'lanadi va ular sog'lom hayot tarzini tashkil etishning biri sifatida bolalarning muntazam sport faoliyatida mashg'ulotlarga nisbatan motivatsiyani oshiradi; yosh dzyudochilarda texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish asosida musobaqalarda o'zini tutishini anglatish; o'quv-mashg'ulot jarayonida bolalar va pedagogning o'zaro hamkorligini kuchaytirish; trenerning kasbiy-ijodiy imkoniyatlarini istiqbolli rivojlanish imkoniyatlari uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Yosh dzyudochilarning sport mahorati turli qirralarini takomillashtirish, sportchining individual qobiliyatini aniqlashga yo'naltirilgan tayyorgarlikning samarali vositalarini to'g'ri qo'llash, trenerga o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishga yordam beradiki, unda yosh sportchi o'zining kuchli tomonlarini uyg'unlikda rivojlantiradi, dzyudochilarning musobaqa faoliyatida lozim bo'lgan, shaxsning barcha xislatlarini takomillashtirish tufayli mahorat darajasini oshiradi.

Ishlab chiqilgan modellar bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishda o'quv musobaqalarining o'tkazilishi, olimpiada tizimi bo'yicha saralashda eng kuchli sportchilarni aniqlashga yordam beradi; hali unchalik tayyorgarlikka ega bo'lmagan, lekin iqtidorli dzyudochilarda musobaqa tajribasini orttiradi.

Texnik harakatlar tarkibini takomillashtirish bo'yicha o'quv musobaqalarining turli modellarida mashg'ulot samaradorligini oshirish, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi dzyudochilarni an'anaviy musobqalarda harakatlarning samaradorlik darajasini oshirishga qaratilgan texnik-taktik va musobaqa tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot tarkibini baholashni

ifodalaydi. O'quv musobalarni tashkil etish orqali ularning texnik-taktik mashqlarni bajarish mahorati oshadi, o'tkaziladigan musobaqa amaliyoti bilan birlashtirish, musobaqa tajribasini yaxlit asosini shakllantirish haqida fikr yuritishlariga yordam beradi.

Dzyudoda texnik-taktik faoliyat sportchining boshqa sportchi bilan ma'lum qonun-qoidalar sharoitida ustunlikni namoyish etib, g'alaba shaklidagi muvaffaqiyatga erishish maqsadi bilan o'zaro bir-biriga ta'sir etish shaklini namoyon etadi. Texnik-taktik faoliyat mazmuni bellashuv olib borish vositalari va bu vositalarni amalga oshirish usullarini o'zida mujassam etgan bellashuvdagi ustunlikka erishish ehtiyoji orqali amalga oshirish mumkin. Dzyudochi texnik-taktik faoliyatining samaradorligi ichki va tashqi omillar komplekslarini o'zaro ta'sirida belgilanadi.

Dzyudochi tomonidan texnik-taktik faoliyatda maydonni egallash ko'лами sifatini va o'zlashtirish imkoniyatlarini aniqlaydigan tashqi sharoitga: doimiy ravishda amal qiluvchi va barqaror omillar (musobaqa qoidalari, tatami o'lchovi va boshqalar) va o'zgarib turadigan omillarga (raqibning tayyorgarligi, aniq bir bellashuvga nisbatan uning tayyorligi, musobaqa o'tkaziladigan joy, tomoshabinlarning qo'llab-quvvatlashi) kabilar kiradi.

Tartibga solish hodisalari mezonlarga nisbatan munosabat bo'yicha tartibga keltirish ta'siri ichki yoki tashqi mezonlarga asoslanadi. Bizning holatimizda bu tartibga keltiriladigan - sport bellashuvini olib borishning texnik-taktik vositalarini qo'llashda maydonni egallash faoliyati hodisasidir. Vazifalarning aynan izchilligi ta'minlangan bo'lib, ular yosh dzyudochini bellashuvning asosiy vositalaridan keng ko'lamda foydalanishga majbur etgan (yiqilishlar, chalg'itadigan harakatlar, harakatni



cheklaydigan turli vositalar, muvozanatdan chiqarishlar va hokazo) va shu orqali texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirishga olib keladi.

Yuqorida bayon etilgan yondashuvlar dzyudochilarni texnik-taktik faoliyat doirasini o'zlashtirish mezonlarini belgilashga yordam beradi:

- musobaqa bellashuvida o'rnatilgan va texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish darajasining miqdoriy ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi, (texnik harakatlarni bajarishga urinishlar soni, faollik, baholangan harakatlar miqdori, miqdoriy ko'rsatkich samaradorligi);

- texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirishda sifat va potensial ko'rsatkichlari (musobaqa faoliyatining natijaviyligi, bir-birini qoplash koeffitsiyenti, samaradorlikning sifat ko'rsatkichi, individual texnik-taktik potensial);

- texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish darajasini tasniflovchi miqdoriy ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi: (texnik tayyorgarlikning rang-barangligi, texnik tayyorgarlikning asimmetriyasi, texnik harakatning hajmi, raqib kimonosidan ushlab turishning davomiyligi, dzyudochining tatami chetida turish davomiyligi, tataming ishchi hududidan erkin tashqariga chiqishlar miqdori).

Dzyudoni rivojlantirish qonuniyatlari va faoliyat nazariyasiga muvofiq, yosh dzyudochilarni texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish darajasi sportchining imkoniyatlariga yo'l ochuvchi ichki omillar va yashirin imkoniyatlarni amalga oshirish mumkinligiga sabab bo'lgan ichki omillarga bog'liqdir. Texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirishni baholash mezonlari jismoniy rivojlanish, funksional holat va jismoniy tayyorgarlik darajalari, mashg'ulot va musobaqalarda ishtirok etish uchun juda muxim sanaladi; shuningdek musobaqada

qatnashish motivatsiyasi, (trener, sheriklar, raqiblar va boshqalar) bahosining ahamiyati, aniq vaqt oralig'ida yashirin imkoniyatlarni amalga oshirish uchun tayyorlik va hokazo).

Yosh dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarlik jarayonidagi faoliyat doirasini kengaytirish bo'yicha mashg'ulotlarning samaradorligi ko'rsatkichi musobaqa sharoitidagi natijaviylik hisoblanadi, shuning uchun baholash mezonlari sifatida bu - musobaqada ishtirok etish natijasi orqali baholanadi.

Yosh sportchilar guruhida yuz beradigan texnik-taktik faoliyatni tejash, texnik-taktik potensial sifati va imkoniyatlarini yaxshilashga olib keladi, bu esa samaradorlikning va texnik-taktik potensialning sifatli ko'rsatkichi natijaviyligidan dalolat beradi.

Musobaqa faoliyatining borishini aniqlab beradigan, toifali sportchilar tomonidan ko'rsatilgan qator miqdoriy ko'rsatkichlardagi jami ustunliklar, texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish sifati ko'rsatkichlarida turli xil texnik tayyorgarliklarda ahamiyatga molik ustunlik tutib turadi ( $p < 0.001$ ); bellashuv vaqtida raqib kimonosidan ushlab turish imkoniyatlarida; tataming ishchi hududidan tashqariga erkin chiqishlar miqdorining kamligi.

Turli vazn toifasidagi dzyudochilar tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari ko'p yillik mashg'ulotlarning boshlang'iya bosqichidayoq namoyon bo'lib, mashg'ulotning shartli ravishda kamida uchta alohida guruhga: - yengil vaznlilar, o'rtacha vaznlilar va og'ir vaznlilar guruhlariga ajratishni talab etadi.

10-12 yosh organizmning funksional tizimlarini rivojlantirish, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi dzyudochilarning texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish shiddatligini ta'minlash uchun sharoit yaratmaydi, biroq, shu bilan birga texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish



bo'yicha yo'nalishni rivojlantirishning samaradorligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilishi lozimdir. Bunda jismoniy tayyorgarlikning funksiyasi va uning komponentlarini notekis o'zgarishi differensial yo'nalishni talab etib, tarkibiy va vositalar ta'siri jismoniy holatni kompleks nazorat qilishni tashkil etish orqali amalga oshiriladi.

Yosh dzyudochilarning texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish (texnik-taktik faoliyatning yangi sharoitlarini barpo qiluvchi va sport natijalariga erishish uchun sub'yektlarning o'zaro moslashuvidan umumiy faoliyatning o'ziga xos favqulodda qobiliyatlarni keltirib chiqaruvchi mashg'ulot faoliyati sub'yektlarining o'zaro ta'siri va harakatlari) faoliyat va taxmin qilingan nazariyaga asoslangan tayyorlanish uslubini qo'llash orqali muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin bo'lib bular quyidagicha tavsiflanadi:

- shaxsning ijodiy rivojlanishi asosida o'rganish jarayonida, ancha yuqori ta'lim olish darajasi va texnik harakatlarning asosiy elementlarini mustaqil o'zlashtirish;

- yosh dzyudochilarning texnik-taktik faoliyatga qaratilgan umumlashgan vositalarni o'rganishlari;

- yosh dzyudochilarga harakatlarni o'zlashtirish bo'yicha, ularni texnik-taktik harakatlarni to'laqonli bajarilishi bo'yicha vazifalarni yo'lga qo'yish va hal etishni o'rgatish;

- yosh dzyudochilar tomonidan texnik-taktik faoliyat vositalari tarkibini o'zlashtirish;

- o'z shaxsiy texnik-taktik tayyorgarlikning ob'yektiv refleksi imkoniyatlarini shakllantirish, sportchining va raqibning tayyorgarlik darajalarini (kuchli va kuchsiz tomonlarini) o'rganish va taxlil qilish salohiyatini oshirish;

- texnik harakat hamda uning tarkibiy komponentlarini hisobga olish bilan birga uning taktik tayyorgarligini tadqiq qilish

bu: bellashuv olib borishning vositalari, taktik usullar va vositalarini amalga oshirish usulidir. Ya'ni, faoliyat nazariyasi asosida yosh dzyudochilarning texnik-taktik faoliyati doirasini kengaytirish jarayoni o'zida tarkibiy qism sifatida mavjud yondashuvlarni namoyon qiladi va bu ma'noda bugungi kundagi ustunlikka ega bo'lgan nuqtai nazar bilan qarama-qarshilikka kirishmaydi.

Dzyudochilarda eng ko'p uchraydigan tayanch-harakatlanish apparati jarohatlari tizza bo'g'imlari, tirsak bo'g'imi, yelka bo'g'imlari hamda qo'l barmoqlari hisoblanadi.

Dzyudochilarning ish qobiliyatidan ancha vaqtgacha mahrum etadigan va jarrohlik amaliyotini talab etadigan ancha og'ir jarohatlari bu – pay va tizza bo'g'imlarining meniskasi hamda yelka chiqishi hisoblanadi.

Dzyudochilardagi jarohatlar xususiyatlarini aniqlash, sportdagi o'sishning boshlang'ich bosqichlarida, muskul-pay apparati mustahkamligini, oshirish maqsadida birinchi navbatda, yuqori bo'lmagan jadallikdagi zarbali xususiyatlardagi mashqlarni qo'llash lozimdir.

Dzyudochilarning boshlang'ich tayyorgarlik, boshlang'ich ixtisoslik, o'quv-mashg'ulot, chuqurlashtirigan mashg'ulot va sport takomillashuvi bosqichlarida ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasining asosiy holatlarini ilmiy tajriba orqali tekshirish, ularning asoslanganligini tasdiqlashga yordam berdi. Dzyudochilarning musobaqa faoliyatining ob'yektiv qonuniyatlari bilan muvofiq ravishda, turli malakaga ega bo'lgan dzyudochilarning integral tayyorgarligi jarayonini barpo etish, tayyorgarlik darajasining takomillashishiga yordam berib, ularning sport mahoratlarini yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.



Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida musobaqaning yetakchi vazifalariga: – mashg'ulot vazifalari va sport mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashish barqaror qiziqishni shakllantirish vazifasi kiradi. Musobaqaning asosiy maqsadi bu – berilgan ta'lim-tarbiya orqali o'quv-mashg'ulot natijalariga erishish, endi shug'ullanishni boshlangan sportchilarda musobaqalarda orttiradigan tajribaning asosini shakllantirish orqali o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas komponenti sifatida musobaqa faoliyatini aniqlash hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini modellashtirish, dzyudochilarning ko'p yillik jarayonida lozim bo'lgan sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirishda rivojlangan muhitni shakllantirish uchun zamin yaratadi.

Texnik rivojlanish darajasi va texnikaning hajmi, texnik harakatlarning amalga oshirish sifati, murkkab va turli yo'nalishlardagi texnik harakatlarni amalga oshirish imkoniyatlari kabi uning komponentlari sportchilar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida jadal ravishda shakllantiriladi. Raqibning qarshiligisiz va tartibga solinmagan qarshilikning mavjud emasligi sharoitida dzyudo texnikasini o'rganish, texnikaning mohiyatini va shakllanayotgan harakatlanish mahorati hamda ko'nikma va malakalarning harakat tarkibini buzilishiga, shu bilan birga sportchining yuqori sport natijalariga erishishi mumkin bo'lgan potensial imkoniyatlarining pasayishiga olib keladi.

Turli darajadagi dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish maqsadida, taklif qilingan sermazmun modellar variantlari bo'yicha mashg'ulotlar doirasida haftada 1-2 marotaba, tashkillashtirilgan modellar bo'yicha "Bellashuv kuni" shaklida har oyda 1 marotaba o'quv

musobaqalarini o'tkazish, o'quv-mashg'ulot jarayonida modellashtirish uslubini faol qo'llash orqali o'rgatish, tarbiyalash va takomillashtirishda lozim bo'lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Musobaqa xususiyatidagi mashg'ulot vazifalarining modellashtirish asosi bo'lib, dzyudoning texnik va taktik jihatlarini tavsiflash hamda eng kuchli dzyudochilarning musobaqa faoliyati natijalarini taxlil qilish uchun xizmat qilishi lozim. Shu shartga muvofiq, taxlil qilish predmeti bo'lib, O'zbekiston va dunyoning yetakchi dzyudochilari arsenalining tarkibiy qismlarini tashkil qilgan, samarali texnik-taktik harakatlar; bellashuv olib borish taktikasi; dzyudo bo'yicha o'ziga xos o'zbek maktablari texnikasining o'ziga xos xususiyatlari bo'lishi lozim.

Turli vazn toifalaridagi dzyudochilar tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati ko'p yillik mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichidayoq vujudga kelib, shartli ravishda eng kamida uchta: – yengil vaznli, o'rta vaznli va og'ir vaznli alohida mashg'ulot guruhlariga ajratishni talab etadi.

Texnik-taktik faoliyat doirasini kengaytirish vositalari tarkibiga quyidagi texnik harakatlarni (yiqitish usullari, maxsus kata, oddiy kombinatsiyalar, himoyalash usullari va dzyudo vositalarini amalga oshirish uchun qo'llaniladigan taktik usullar) va harakatli o'yinlarni kiritish mumkin. Shuningdek, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun tavsiya etilgan dasturlar tarkibidagi texnik harakatlardan foydalanish lozim.

Turli malakaga ega bo'lgan aksariyat trenerlarning fikrlari bo'yicha, kuch tayyorgarligi dzyudochilarning mashg'ulotlarida asosiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi tuzilishida tezkorlik-kuch qobiliyati va shaxsiy-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida ahamiyat beriladi.



Dzyudochilarning kuch tayyorgarligida keng ko'lamdagi kuch qobiliyatining rivojlantirish vositalari va uslublaridan foydalaniladi. Biroq, dzyudochilarning maxsus tayyorgarligi tuzilishida turli kuch qobiliyatlarini va kuch tayyorgarligida ancha ko'p qo'llaniladigan vosita va uslublarni yuzaga kelishida yorqin ifodalangan moslashish ma'lum ahamiyatga ega.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281 son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 iyundagi "Dzyudo sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlashda hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 414-son qarori.

4. Babayev, M.A. Problema pedagogicheskogo kontrolya v podgotovke dzyudoistov / M.A. Babayev, V.A. Nikiforov, A.M. Кадыров // "Fizicheskaya kultura, sport, biomexanika, bezopasnost jiznedeyatelnosti": materialy IV mejdunar. elektron. nauch. konf. Ch. II. - Maykop: Izd-vo AGU, 2010. - S. 67-70.

5. Batukayev, A.A. Profilaktika travmatizma v prosesse spetsialnoy fizicheskoy podgotovki yunox borsov volnogo stilya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / A.A. Batukayev. - Sankt-Peterburg, - 2010. - 26 s.

6. Bagadirova, S.K. Osnovnyye zadachi psixologicheskogo soprovozhdeniya v sporte po formirovaniyu i soxraneniyu motivov sportivnoy deyatelnosti na etapax mnogoletney podgotovki / S.K. Bagadirova // Prioritetnyye nauchnyye napravleniya: ot teorii k praktike. - 2012. - № 1. - S. 79-83.

7. Bagadirova, S.K. Professionalizatsiya sporta: etapy razvitiya professionala / S.K. Bagadirova // Psixologiya i



pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya. – 2011. – № 18. – S. 483-487.

8. Balsevich, V.K. Konsepsiya novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa / V.K. Balsevich // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2001. – № 4. – S. 10-11.

9. Bondarchuk, A.P. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki / A.P. Bondarchuk. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2005. – 303 s.

10. Vaxun. M. Dzyudo: osnovy trenirovki / uchebnoye posobiye: M.Vaxun. – Minsk, Polymya. – 120 s.

11. Verxoshanskiy, Yu.V. Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki v sporte / Yu.V. Verxoshanskiy. 3 ye izd. – M.: Sovetskiy sport, 2013. – 214 s.

12. Vorobyev, V.A. Soderzhanie i struktura mnogoletney podgotovki yunых borsov na sovremennom etape razvitiya sportivnoy borby: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk / V.A. Vorobyev. – Sankt-Peterburg. – 2011. – 52 s.

13. Volkov, L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta / L.V. Volkov. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2002. – 294 s.

14. Dadabayev O.J. Konsepsiya mnogoletney podgotovki dzyudoistov: avtoref. dis. ...d-ra ped. nauk / O.J.Dadabayev. – Chirchik. – 2021. – 74 s.

15. Dzigoro Kano. Kodokan dzyudo / Kano Dzigoro. – Rostov-na-Donu: «Feniks», 2000. – 448 s.

16. Dzyudo. Uchebnaya programma dlya uchrejdeniy dopolnitelnogo obrazovaniya / I.D. Sviщев [i dr.]. – M.: Sovetskiy sport, 2003. – 112 s.

17. Dvorkin, L.S. Teoretiko-metodologicheskiye osnovaniya intensivatsii spetsialnoy silovoy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh borsov / L.S. Dvorkin, I.I. Ivanov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2009. – № 9. – S. 31-36.

18. Yeganov, A.B. Upravleniye trenirovochnym prosesom povysheniya sportivnogo masterstva dzyudoistov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / A.B. Yeganov. – Chelyabinsk: UralGUFG, 1999. – 42 s.

19. Igumenov, V.M. Teoretiko-metodicheskiye osnovy sistemy mnogoletney trenirovki borsov vysokoy kvalifikatsii i puti povysheniya effektivnosti ix podgotovki v institutakh fizicheskoy kultury: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk / V.M. Igumenov. – Moskva. – 1992. – 70 s.

20. Koshbaxtiyev.I.A. Upravleniye podgotovkoy futbolistov I.A. Koshbaxtiyev. – Tashkent-2001, -124 s.

21. Koblev, Ya.K. Uchebno-metodicheskiy kompleks dlya instituta fizicheskoy kultury i dzyudo AGU po tekhnologii sportivnoy podgotovki (dzyudo) / Ya.K. Koblev, S.B. Elipxanov. – Maykop: Izd-vo IP Magarin O.G., 2010. – 114 s.

22. Kobleva, V.M. Nevzorova, Yu.M. Sxalyaxo. – Rostov n/Donu: Feniks, 2006. – 794 s.

23. Kim. Yu.S., Yugay L.P. Osnovy dzyudo / Yu.S. Kim, L.P. Yugay (uchebnoye posobiye), Tashkent, 2005. – 130 s.

24. Legotkina, L.R. Pedagogiko-psixologicheskiye aspekty sistemy podgotovki dzyudoistov / Legotkina L.R., Lopatina A.B. // Uspexi sovremennoy nauki. – 2016. – T. 2, № 8. – S. 27-29.

25. Lopatina, A.B. Sistema podgotovki yunых dzyudoistov k otvetstvennym sorevnovaniyam / Lopatina A.B. // Sovremennyye naukoymkiye tekhnologii. – 2016. – № 2-3. – S. 518-522.

26. Levitskiy, A.G. Upravleniye prosesom podgotovki dzyudoistov s uchetom urovnya individualnoy gotovnosti k sorevnovatelnoy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk / A.G. Levitskiy. – SPb., 2003. – 48 s.



27. Matveyev, L.P. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты* / L.P. Matveyev; 5-ye izd., ispr. i dop. – M.: Sovetskiy sport, 2010. – 340 s.

28. Matveyev L.P. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты* / L.P. Matveyev; 4-ye izd., ispr. i dop. – SPb.: Lan, 2005. – 384 s.

29. Manolaki, V.G. *Pedagogicheskiy kontrol za urovnem podgotovlennosti kvalifitsirovannykh dzyudoistok na etape sportivnogo sovershenstvovaniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* / V.G. Manolaki. – L., 1990. – 21 s.

30. Novikov, A.A. *Pedagogicheskiye osnovy tekhniko-takticheskogo masterstva v sportivnykh yedinoborstvax (na primere sportivnoy borby): avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk v vide nauch. dokl.* / A.A. Novikov. – M., 2000. – 64 s.

31. Nikitushkin, V.G. *Organizacionno-metodicheskiye osnovy podgotovki sportivnogo rezerva: monografiya* / V.G. Nikitushkin, P.V. Kvashuk, V.G. Bauer. – M.: Sovetskiy sport, 2005. – 232 s.

32. Nikitushkin, V.G. *Teoriya i metodika yunosheskogo sporta* / V.G. Nikitushkin. – M.: Izd-vo «Fizicheskaya kultura», 2010. – 208 s.

33. Pashinsev, V.G. *Fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh dzyudoistov k glavnomu sorevnovaniyu goda: monografiya [Elektronnyy resurs]* / V.G. Pashinsev. – M.: Sport, 2016. – 208 s.

34. Pismenskiy, I.A. *Mноголетnyaya podgotovka dzyudoistov* / I.A. Pismenskiy, Ya.K. Koblev, V.I. Sytnik. – M.: Fizkultura i sport, 1982. – 328 s.

35. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya* / V.N. Platonov. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

36. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya: uchebnik trenera vysshey kvalifikatsii* / V. N. Platonov. – M.: Sovetskiy sport, 2005. – 820 s.

37. Platonov, V.N. *"Sport vysshih dostizheniy i podgotovka natsionalnykh komand k Olimpiyskim igram"* / Izdatelstvo: Sovetskiy sport, 2010. – 310 s.

38. Podlivayev, B.A. *Metodicheskiye osnovy podgotovki rezerva v sportivnoy borbe* / B.A. Podlivayev // *Detskiy trener*. – 2005. – №2. – S. 80-103.

39. Ruziyev, A.A. *Nauchno-metodicheskiye osnovy mnogoletney podgotovki kvalifitsirovannykh yunynykh borsov: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk* / A.A. Ruziyev. – VNIIFK. – Moskva, 1999. – 30 s.

40. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Darslik. T.: "ITA-PRESS", 2015. – 296 bet.

41. Salomov R.S., Sharipov A.K. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Darslik. T.: "ITA-PRESS", 2015. – 182 bet.

42. Stepanov, S.V. *Teoreticheskiye i metodologicheskiye osnovaniya mnogoletney spetsialnoy podgotovki sportsmenov v karate (stil kiokushinkay): avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk* / S.V. Stepanov. – Krasnodar. – 2004. – 60 s.

43. Sidorov, A.D. *Upravleniye prosessom sportivnoy podgotovki yunynykh karatistov: dis. ... kand. ped. nauk* / A.D. Sidorov. – Chelyabinsk, 2006. – 171 s.

44. Sufleris, Ye. *Organizacionno-pedagogicheskiye osnovy upravleniya olimpiyskoy podgotovkoy sbornoj komandy Gresii: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* / Ye. Sufleris. – Moskva. -2005. – 28 s.

45. Suxanov, A.D. *Sistemnaya organizatsiya i upravleniya mnogoletney podgotovkoy sportsmenov v yedinoborstvax:*



avtoref. dis. ... d-ra ped nauk / A.D. Suxanov. - Moskva. - 2005. - 52 s.

46. Tarakanov, B.I. Pedagogicheskiye osnovy upravleniya podgotovkoy borsov: monografiya / B.I. Tarakanov; S.-P. gos. akad. fizicheskoy kultury im. P.F. Lesgafta. - SPB, 2000. - 162 s.

47. Tarakanov, B.I. Pedagogicheskoye rukovodstvo fizicheskoy i tekhniko-takticheskoy podgotovkoy borsov: dis. ... d-ra ped nauk / B.I. Tarakanov. - SPb, 2000. - 297 s.

48. Tajibayev S.S. O'smir yakkakurashchilarni kompleks tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. Avtoref. Dic. ... d-ra ped nauk / S.S. Tajibayev. - Chirchik. 2019. - 80 b.

49. Xalmuxamedov, R.D. Texnologiya upravleniya podgotovkoy vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov v olimpiyskom sikle (na primere yedinoborsev): dis. ... d-ra ped. nauk / R.D. Xalmuxamedov. - Tashkent. - 2009. - 276 s.

50. Xolodov, J.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / J.K. Xolodov, V.S. Kuznesov. - M.: Izdatelskiy syentr "Akademiya", 2000. - 480 s.

51. Xijevskiy, O.V. Struktura i sodержaniye nachalnoy podgotovki dzyudoistok s uchetoм ix vozrasta: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / O.V. Xijevskiy. - Minsk: Akad. fiz. vospitaniya i sporta Resp. Belarus, 2000. - 22 s.

52. Shaxmuradov Yu.A. Nauchno-metodicheskiye osnovy mnogoletney tekhniko-takticheskoy podgotovki borsov (na primere volnoy borby): Dis. v vide nauch. doklada na soisk. uch. step, d-ra ped. nauk. M., 1999. - 60 s.

53. Shestakov, V.B. Teoriya i praktika dzyudo: uchebnik / V.B. Shestakov, S.V. Yeregina. - M.: Sovetskiy sport, 2011. - 447 s.

54. Shestakov, V.B. Teoriya i metodika detsko-yunosheskogo dzyudo: ucheb. posobiye / V.B. Shestakov, S.V. Yeregina. - M.: OLMA Media Grupp, 2008. - 212 s.

55. Shulika, Yu.A. mnogoletnyaya tekhniko-takticheskaya podgotovka borsov: dis. ... d-ra ped. nauk / Yu.A. Shulika. - Krasnodar: Krasnodarskiy GIFK, 1989. - 467 s.

56. Shumilin, A.P. Psixologo-pedagogicheskoye obespecheniye podgotovki dzyudoistov k sorevnovaniyam v sisteme mnogoletney sportivnoy trenirovki: monografiya / A.P. Shumilin. - Krasnoyarsk: Sibirskiy federalnyy universitet, 2010. - 320 s.

57. Yushkevich, T.P. Nauchno-metodicheskiye osnovy sistemy mnogoletney trenirovki v skorostno-silovyx vidax sporta siklicheskogo xaraktera: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk / T.P. Yushkevich. - M.: GSOLIFK, 1991. - 41 s.

58. Elipxanov, S.B. Konsepsiya mnogoletney silovoy podgotovki v jenskom dzyudo / S.B. Elipxanov // Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Pedagogika i psixologiya. - 2012. - Vyp. 4. - S. 183-200.

59. Elipxanov, S.B. Upravleniye mnogoletney silovoy podgotovkoy v jenskom dzyudo: dis. ... d-ra ped. nauk / S.B. Elipxanov. - Maykop, 2015. - 475 s.

60. Yagello, V. Postroyeniye mnogoletney trenirovki borsov s uchetoм zakonomernostey formirovaniya vysshego sportivnogo masterstva (na materiale dzyudo): avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / V. Yagello. - Kiyev: KGIFK, 1991. - 23 s.



## MUNDARIJA

|                                                                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>KIRISH .....</b>                                                                                                                                     | <b>5</b>  |
| <b>I BOB. DZYUDochILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLI-<br/>GINI BOSHqARISH ASOSLARI.....</b>                                                               | <b>10</b> |
| 1.1. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tizimli<br>boshqarish texnologiyasi.....                                                               | 10        |
| 1.2. Dzyudoda sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik siklini<br>tuzishning xususiyatlari .....                                                        | 22        |
| 1.3. Dzyudochilarida ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish.....                                                                                         | 25        |
| 1.4. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi pedagogik<br>texnologiyasini ishlab chiqish zaruriyatini asoslash .....                                 | 27        |
| <b>II BOB. DZYUDochILARNING KO'P YILLIK TAYYOR-<br/>GARLIK BOSqICHLARI VA UNING O'ZIGA XOS XUSUSIYAT-<br/>LARI.....</b>                                 | <b>36</b> |
| 2.1. Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik bosqichlarida<br>musobaqa faoliyati samaradorligini belgilab beruvchi jismoniy<br>sifatlar tarkibi ..... | 36        |
| 2.2. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida sport<br>mashg'ulotlarini boshqarish yo'llari.....                                                    | 38        |
| 2.3. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida jismoniy<br>sifatlarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.....                               | 42        |
| 2.3.1 <i>Yosh dzyudochilarni tayyorlashning samarali<br/>vositalarini asoslash.....</i>                                                                 | 57        |
| 2.4. Turli yosh va malakaga ega dzyudochilarning funksional<br>va psixoemotsional holatlarini baholash metodikasi.....                                  | 59        |
| 2.5. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligida<br>jarohatlarning xususiyatlari.....                                                                  | 61        |
| <b>III BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINING TURLI<br/>BOSqICHLARIDA DZYUDochILARNING TEXNIK-TAKTIK<br/>TAYYORGARLIGI .....</b>                       | <b>65</b> |

|                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.1. Dzyudochilarning texnik tayyorgarligi va uning ko'p yillik<br>sikl bosqichlaridagi ahamiyati.....           | 65         |
| 3.2. Ko'p yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida<br>dzyudochilarning taktik tayyorgarligi .....                 | 68         |
| 3.3. Dzyudochilarning musobaqa faoliyatida miqdoriy<br>ko'rsatkichlar tavsifi. ....                              | 79         |
| 3.4. Turli yosh va malakaga ega bo'lgan dzyudochilarni<br>tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari.....           | 85         |
| <b>IV BOB. DZYUDochILARNI TAYYORLASHNING<br/>PEDAGOGIK ASOSLARI.....</b>                                         | <b>103</b> |
| 4.1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarini<br>nazorat qilish.....                             | 103        |
| 4.2. Malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini<br>oshirishda differensial yondashuv .....               | 109        |
| 4.3. Malakali dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy<br>tayyorgarligini oshirishning pedagogik asoslari..... | 116        |
| 4.4. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi pedagogik<br>texnologiyasining samaradorligi.....                | 126        |
| <b>V BOB. DZYUDochILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI<br/>MODEL TAVSIFLARI.....</b>                                      | <b>147</b> |
| 5.1. Dzyudochilar musobaqa faoliyatining miqdoriy<br>ko'rsatkichlari tavsifi.....                                | 147        |
| 5.2. Dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida<br>o'ziga xos xususiyatlar .....                     | 152        |
| 5.3. Dzyudochilarni tayyorlashning ko'p yillik tayyorgarligi<br>bosqichlari.....                                 | 158        |
| 5.4. O'smir dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini<br>rejalashtirishning pedagogik jihatlari.....          | 165        |
| <b>VI BOB. DZYUDochILARNING KO'P YILLIK<br/>TAYYORGARLIGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYASINI ASOSLASH<br/>.....</b>       | <b>171</b> |



|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.1. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini pedagogik jihatdan asoslash.....             | 171        |
| 6.2. Dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati .....                 | 181        |
| 6.3. Malakali dzyudochilarda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari..... | 185        |
| <b>XULOSALAR .....</b>                                                                                    | <b>210</b> |
| <b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati .....</b>                                                           | <b>221</b> |
| <b>MUNDARIJA .....</b>                                                                                    | <b>228</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Введение .....</b>                                                                                                        | <b>5</b>  |
| <b>ГЛАВА I. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ .....</b>                                                    | <b>10</b> |
| 1.1. Технология системных управлений многолетней подготовки дзюдоистов .....                                                 | 10        |
| 1.2. Особенности построения многолетнего цикла подготовки спортсменов в дзюдо.....                                           | 22        |
| 1.3. Управление многолетней подготовки в дзюдо.....                                                                          | 25        |
| 1.4. Обоснование разработки педагогической технологии многолетней подготовки дзюдоистов .....                                | 27        |
| <b>ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ И ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ .....</b>                                                 | <b>36</b> |
| 2.1. Состав физических качеств эффективности соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки дзюдоистов ..... | 36        |
| 2.2. Пути управления спортивной тренировки многолетней подготовки дзюдоистов .....                                           | 38        |
| 2.3. Особенности развития физических качеств многолетней подготовки дзюдоистов .....                                         | 42        |
| 2.3.1. Обоснование эффективных средств подготовки юных дзюдоистов.....                                                       | 57        |
| 2.4. Методики оценки психоэмоциональной и функциональной подготовки дзюдоистов разного возраста и квалификации .....         | 59        |
| 2.5. Особенности травм многолетней подготовки дзюдоистов .....                                                               | 61        |
| <b>ГЛАВА III. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО ЦИКЛА .....</b>                     | <b>65</b> |



|                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.1. Значение технической подготовки дзюдоистов в многолетнем цикле .....                              | 65         |
| 3.2. Тактической подготовки дзюдоистов в многолетнем цикле.....                                        | 68         |
| 3.3. Характеристика показателей соревновательной деятельности дзюдоистов.....                          | 79         |
| 3.4. Особенности подготовки дзюдоистов различного возраста и квалификации.....                         | 85         |
| <b>ГЛАВА IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ .....</b>                                     | <b>103</b> |
| 4.1. Этапы многолетней подготовки дзюдоистов .....                                                     | 103        |
| 4.2. Дифференциальный подход повышение физической подготовки квалифицированных дзюдоистов .....        | 109        |
| 4.3. Педагогические основы повышение общей и специальной подготовки квалифицированных дзюдоистов ..... | 116        |
| 4.4. Эффективность педагогической технологии многолетней подготовки дзюдоистов .....                   | 126        |
| <b>ГЛАВА V. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ .....</b>                | <b>147</b> |
| 5.1. Количественные показатели соревновательной деятельности дзюдоистов.....                           | 147        |
| 5.2. Особенности этапы в многолетней подготовки дзюдоистов .....                                       | 152        |
| 5.3. Этапы многолетней подготовки дзюдоистов .....                                                     | 158        |
| 5.4. Особенности планирование квалифицированных дзюдоистов .....                                       | 165        |
| <b>ГЛАВА VI. ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ..</b>             | <b>171</b> |
| 6.1. Педагогические обоснование этапы многолетней подготовки дзюдоистов .....                          | 171        |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2. Методика повышение общей и специальной подготовки дзюдоистов ..... | 181        |
| 6.3. Особенности планирование квалифицированных дзюдоистов .....        | 185        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>                                                  | <b>210</b> |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>                            | <b>221</b> |



## CONTENT

|                                                                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduction .....</b>                                                                                                                        | <b>5</b>  |
| <b>CHAPTER I. FUNDAMENTALS OF MANAGEMENT OF LONG-TERM TRAINING OF JUDOISTS .....</b>                                                             | <b>10</b> |
| 1.1. Technology of system controls of long-term training of judoists.....                                                                        | 10        |
| 1.2. Features of building a multi-year cycle of training judo .....                                                                              | 22        |
| 1.3. Management of long-term training in judo .....                                                                                              | 25        |
| 1.4. Justification of the development of pedagogical technology of long-term training of judoists.....                                           | 27        |
| <b>CHAPTER II. FEATURES AND STAGES OF LONG-TERM TRAINING OF JUDOISTS .....</b>                                                                   | <b>36</b> |
| 2.1. The composition of the physical qualities of the effectiveness of competitive activity at the stages of long-term training of judoists..... | 36        |
| 2.2. Ways of managing sports training of long-term training of judoists.....                                                                     | 28        |
| 2.3. Features of development of physical qualities of long-term preparation of judoists .....                                                    | 42        |
| 2.3.1. Justification of effective means of training young judokas.....                                                                           | 57        |
| 2.4. Methods for the assessment of psycho-emotional and functional training for wrestlers of all ages and skills.....                            | 59        |
| 2.5. Features of injuries of long-term training of judoists....                                                                                  | 61        |
| <b>CHAPTER III. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF JUDOISTS AT VARIOUS STAGES OF A MULTI-YEAR CYCLE ..</b>                                       | <b>65</b> |
| 3.1. The importance of technical training of judoists in a multi-year cycle.....                                                                 | 65        |
| 3.2. Tactical training of judoists in a multi-year cycle.....                                                                                    | 68        |

|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.3. Characteristics of indicators of competitive activity of judoists.....                           | 79         |
| 3.4. Features of training of judoists of various ages and qualifications.....                         | 85         |
| <b>CHAPTER IV. PEDAGOGICAL BASES OF TRAINING OF JUDOISTS .....</b>                                    | <b>103</b> |
| 4.1. Stages of long-term training of judoists.....                                                    | 103        |
| 4.2. Differential approach improving the physical fitness of qualified judoists .....                 | 109        |
| 4.3. Pedagogical foundations of improving the general and special training of qualified judoists..... | 116        |
| 4.4. Effectiveness of pedagogical technology of long-term training of judoists.....                   | 126        |
| <b>CHAPTER VI. SUBSTANTIATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF LONG-TERM TRAINING OF JUDOISTS ...</b>     | <b>147</b> |
| 6.1. Pedagogical justification stages of long-term training of judoists.....                          | 147        |
| 6.2. Methods of improving the general and special training of judoists .....                          | 152        |
| 6.3. Features of planning qualified judoists.....                                                     | 158        |
| <b>CONCLUSION.....</b>                                                                                | <b>165</b> |
| <b>REFERENCES.....</b>                                                                                | <b>171</b> |



**O.J. Dadabayev**

**DZYUDochILARNING KO'P YILLIK  
TAYYORGARLIGINI ILMIY-USLUBIY VA  
PEDAGOGIK ASOSLARI**

*O'quv qo'llanma*

*Muharrir: S. Abdunabiyeva*

*Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev*

*Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.06.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 13,6. Nashr hisob t 14,1.

Adadi 20 dona. 58-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.  
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.



ISBN 978-9910-728-47-1



9 789910 728471

