

QODIROV S.E.

**MALAKALI DZYUDOCHILARNING
KUCH VA TEZKOR-KUCH
QOBILİYATLARINI
RIVOJLANTIRISH**



MONOGRAFIYA

496.853.23 (04)

Q 53

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

QODIROV SIROJIDDIN ERKINBOYEVICH

**MALAKALI DZYUDOCHILARNING
KUCH VA TEZKOR-KUCH
QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH**

MONOGRAFIYA

“BEHZODBEK PRINT”

Toshkent – 2023

UO'K: 378.015.31:796.853.23

KBK: 75.715ya7

Q 53

Qodirov, S.E. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish [Matn] / S.E. Qodirov. -Toshkent: "Behzodbek Print", 2023. -144 b.

Taqrizchilar

Alimov Umid Abduxamidovich

*Dzyudo, karate nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

Tashnazarov Djasur Yuldashovich

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar insituti, labartoriya mudiri,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

Mas'ul muharrir

Turdiyev Farxod Karimovich

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,

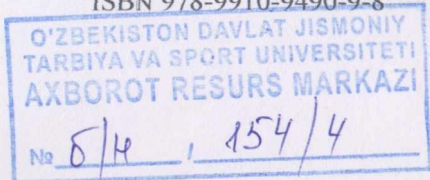
Mazkur Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich tomonidan yozilgan monografiyada dzyudo sport turi sohasidagi yetuk olimlar va mutaxassislar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini va ularni takomillashtirish masalalari o'rganilgan bo'lib, jismoniy va texnik tayyorgarliklarini o'rgatish va rivojlantirish dzyudo yo'nalishini ommaviylashtirishga xizmat qilishi o'tkazilgan ilmiy-tadqiqot ishlari orqali asoslangan.

Taqdim etilayotgan monografiya oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakul'teti talabalari, jismoniy tarbiya va sport sohosi mutaxassislari, sport maktablarida ish olib borayotgan mutaxassislar va tadqiqotchilar hamda barcha qiziquvchilar uchun mo'ljallangan.

Monografiya Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar inisituti Kengashining 20223 yil 2-noyabrdagi (40-sonli bayonnoma) yig'ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish raqami O'Q-0027

ISBN 978-9910-9490-9-8



"Behzodbek print". 2023.

KIRISH

Dunyo miqyosida so'nggi yillarda malakali sportchilarni tayyorlashning samarali tizimi tobora takomillashib bormoqda. Dzyudochilar mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini to'g'ri rejalashtirish va musobaqalarda yuqori darajadagi raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash keng qamrovli jarayon hisoblanadi. Dzyudo sportining xalqaro sport arenalarida raqobat muhitining murakkablashuvi, Olimpiya va paralimpiya o'yinlarida hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda barqaror sport natijalarini qo'lga kiritishning keskinlashib borayotganligi, mutaxassis va murabbiylar oldiga muhim masalalarni qo'yadi. Shuning uchun malakali dzyudochilarni samarali tayyorlash jarayonida ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish orqali musobaqalarda yuqori natijadorligini belgilab beruvchi zamonaviy mashg'ulot vosita va uslublarini amaliyotga tatbiq etish mahim ahamiyat kasb etadi.

Jahon amaliyotida dzyudochilarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirish, o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Dzyudo sport turi bo'yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda o'smir dzyudochilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni rasionalizasiya qilish talabini qo'ymoqda. Sport takomillashuv bosqichidagi dzyudochilarni musobaqaoldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb va echimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Respublikamizda dzyudoni aholi o'rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini

takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash" kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Hozirda, sport amaliyotida ko'p yillik tayyorgarlikning maqbul tizimini ishlab chiqish, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qo'lga kiritish va o'quv-mashg'ulot jarayonini bellashuv faoliyati talablariga muvofiqlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqishni talab etmoqda. Bu, mashg'ulotlarga samarali vosita va uslublarni kiritish muammosini ko'lamdorligidan darak beradi, o'smir yoshdagi dzyudochilarning maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish asosiy jihatlardan biri bo'lib, musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishning muhim vazifasi hisoblanadi. Sport takomillashuv bosqichidagi sportchilar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish hamda aynan shu bosqichda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarining ilmiy o'rganilmaganligi soha olimlari va mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-son «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 va 2022 yil 20 iyundagi PQ-286-son «Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarorlari hamda dzyudoning Olimpiya sport turi sifatida aholi orasida ommaviylikini oshirish, yoshlar o'rtasida iqtidorli sportchilarni tanlash tizimini takomillashtirish hamda sohadagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining islohotlarini yangi bosqichini boshlab bergan Harakatlar strategiyasi va jismoniy tarbiya

va sport sohasini rivojlantirishga doir Farmonlari va Qarorlari mazkur tadqiqot ishining metodologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

Sport takomillashuv bosqichida turli vazn toifalaridagi malakali sportchilarni har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish, musobaqa faoliyatini tahlil etish asosida tayyorgarlik jarayonining konkret rejalarini ishlab chiqish, nazariya va amaliyotni uzviylikni taminlash hamda mashg'ulot yuklamasidan keyingi tiklanish faoliyatini samarali yo'lga qo'yish masalalari bo'yicha A.N.Abdiev, F.A.Kerimov, V.A.Kim, A.K.Ataev, L.P.Yugay, N.N.Azizov, R.D.Xalmuxamedov, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.S.Mirzanov, R.S.Salomov, N.A.Tastanov, Z.S.Artiqov, O.J.Dadaboev, F.Sh.Axmedov va boshqa mamlakatimiz mutaxassislari tomonidan sohaga oid turli ilmiy-tadqiqotlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakatlari olimlari tomonidan yakkakurash sport turlarida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini maqsadli rejalashtirish, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish, tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, sport takomillashuv bosqichida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning samaradorligi, ko'p yillik tayyorgarlik tizimida malakali dzyudochilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, texnik-taktik tayyorgarligini tizimli yo'lga qo'yish hamda malakali dzyudochilar musobaqaoldi tayyorgarligini shakllantirish masalalari bo'yicha L.P.Matveev, A.A.Karelin, V.F.Boyko, V.N.Platonov, G.S.Tumanyan, Yu.V.Verxoshanskiy, J.K.Xolodov, V.M.Zasiorskiy va boshqalarning tadqiqotlarida keng o'rganilgan.

O'z vazn og'irligidan kelib chiqib kuch va tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning anatomik xususiyatlari bo'yicha B.Contreras, B.Stewart, to'g'ri ovqatlanish, mushaklarni rivojlantirish, sport ko'rsatkichlarini yaxshilash hamda sport toifasiga qarab chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha D.Bagchi, S.Nair, K.Chandan, zamonaviy vosita va usullar orqali dzyudochilarning chidamlilik ko'rsatkichlarini boholash

bo'yicha P.Azevedo, A.Drigo, M.Carvalho, J.Oliveira va boshqalar tomonidan tadqiq qilingan

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, sport amaliyotiga muvaffaqiyatli joriy qilinayotgan bir qator muhim tadqiqot ishlarida dzyudochilarning o'quv-mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsada, ularni jismoniy tayyorgarligini va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish yoki kuch va tekor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar etarlicha olib borilmagan. Malakali dzyudochilarni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi ishlanmalar etarli darajada amalga oshirilmagan.

I BOB. MALAKALI DZYUDochILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOSI BO'YICHA ILMIY USLUBIY ADABIYOTLARNI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH

§ 1.1. Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish

Dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligiga bag'ishlangan zamonaviy tadqiqotlarda mahorat o'sishi sportchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liqligini uslubiy va amaliy jihatdan asoslash zarurligi qayd etilgan. Ushbu tadqiqotda eslatib o'tilgan bir qator tadqiqotchilar o'quv-mashg'ulot jarayonini qurishda turli xil usullar, vositalar va texnologiyalardan foydalanish zarurligini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, ular tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish faqat kurashning ma'lum bir turining o'ziga xos vositalari bilan chegaralanib qolmasligi kerakligini ta'kidlaydilar. Ushbu sport turi uchun muhim bo'lgan ma'lum fazilatlarni rivojlantirish haqida gapirganda, shuni ta'kidlash kerakki, maxsus (tezkor-kuch) yo'nalishidagi konsentrlangan chuqurlashtirilgan tayyorgarlikdan foydalanish mahorat darajasini oshirishga imkon beradi. Bu erda umumiy jismoniy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi namoyon bo'ladi [26; 200-225-b., 9; 131-b.].

Butun musobaqa davrida yuqori darajadagi kuch va tezkor-kuch sifatlarini saqlab qolishning iloji yo'qligi sababli, o'quv majmuasi ortib borayotgan (konsentrlangan) mashg'ulot yuklamasi va dam olish davrlarini uyg'un ravishda birlashtirishi kerak. Mashg'ulot jarayonini uzviy uyg'unlashtirish uchun kuch va tezkor-kuch mashq qilish vositalaridan maqsadli foydalanish zarur.

Malakali yosh dzyudochilar uchun kuch va tezkor-kuch tayyorgarligining ahamiyati shubhasiz, chunki texnik-taktik mahorat darajasini yanada oshirish uning jismoniy tayyorgarligining yuksak salohiyatiga asoslanadi. B.C.Daxnovskiy, A.D.Egizaryan, Yu.M.Zakaryaev, V.G.Ivlev, V.V.Moroz, S.D.Ionov, D.S.Valchugov,

L.S.Dvorkin, V.V.Zebzeev, V.V.Shiyan va boshqalarning tadqiqotlarida ta'kidlashicha, sportchilarning kuch-quvvat va maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish kurashning o'zi hisobiga, ya'ni texnik-taktik mashg'ulotlar jarayonida ko'p sonli turli o'quv trening topshiriqlarini qo'llash hisobiga sodir bo'ladi.

Masalan, tadqiqotda 10-11 kurash turlarida shug'illanuvchi yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish uchun qo'llaniladigan aylanma o'rgatish usuli asosida mashqlar to'plamini ishlab chiqish vazifasi qo'yildi. Shu bilan birga, pedagogik tadqiqotlar yevropa mamlakatlari "Olimpiya zaxiralari sport maktablarida" muassasasi bazalarida amalga oshirilgan. Tadqiqotda kurash turlari bilan shug'illanuvchi 10-11 yoshli 36 nafar o'g'il bolalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qatnashdilar. Faoliyatni rejalashtirish va amalga oshirish o'quv jarayonida aylanma o'quv mashqlarini kiritish asosida amalga oshirildi. Tadqiqotlar natijasida sport mashg'ulotlarining turli vositalari va usullarini malakali amalga oshirish uni optimallashtirishga yordam beradi va umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini jadal oshirishga olib keladi, degan xulosaga keldi. Aylanma mashq qilish usuliga asoslangan ishlab chiqilgan mashqlar to'plamidan foydalanish kuch qobiliyatini - 31% ga, muvofiqlashtirish qobiliyatini - 21,4% ga, chidamlilikni - 26,2% ga, moslashuvchanlikni - 23,7% ga, tezlikni - 23,7% ga, kuch-tezlik qobiliyatini - 22,4% ga oshirish imkonini berdi. Tadqiqotning xulosasiga ko'ra, aylanma o'qitish usulidan foydalanish yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning eng muhim vositalaridan biri bo'lib, asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [19; 20-b.].

Tadqiqotda dastgohlardagi asosiy harakatlariga taqlid qiluvchi maxsus kurashchining mashqlaridan foydalanish samaradorligini ishlab chiqdi va asoslab berdi. Shu bilan birga, tajribada har biri 10 nafardan sportchi bo'lgan yunon-rum kurashchilaridan iborat ikki guruh ishtirok etdi [36; 124-b.]. Turli biodinamik ko'rsatkichlarni ro'yxatga olish ishlab chiqilgan kurashchining maxsus mashqini (KMM) bajarish jarayonida amalga oshirildi. Ushbu mashq

kurashchilarni maxsus tayyorlash vositasi va laboratoriya sharoitida biodinamik ko'rsatkichlarni qayd etish uchun test sifatida ishlatilgan. Tadqiqot jarayonida ikki mezosikl uchun 55-60 kg va 66-74 kg vazn toifalaridagi kurashchilarda boshlang'ich kuchi va ish kuchining o'sishi ko'rsatkichlari sezilarli darajada farq qilmasligi aniqlandi: bir vaqtning o'zida 66-74 kg vazndagi kurashchilarga nisbatan ancha yaqqol namoyon bo'lib, 55-60 kg vazndagi kurashchilarda portlovchi kuch bo'yicha rivojlanish qobiliyati aniqlandi.

Tadqiqotda sport mahoratini oshirish bosqichida dzyudochilarning start oldi holatini tartibga solish metodologiyasining nazariy va uslubiy asoslanishi amalga oshirildi. Tadqiqot davomida sport mahoratini oshirish bosqichida bo'lgan dzyudochilar o'rtasida so'rovnomma o'tkazildi. Tadqiqot mavzusiga oid adabiy manbalarni tahlil qilish va dzyudo bo'yicha murabbiylar va sport psixologlarining tajribasini umumlashtirish mavzusidagi natijalariga ko'ra, boshlang'ich holatlarni tartibga solish vositalari, usullari va shartlarini jamlab amalga oshirishga asoslangan innovasion metodologiya ishlab chiqildi, va o'z navbatida bu metodologiya sport mahoratini oshirish bosqichida dzyudochilarning jangovar tayyorgarligi holatiga erishishga qaratilgan [48; 149-150-b.].

Tadqiqotda o'ng va chap tomonlar bilan tik turish va frontal yo'nalishlarda erkin harakatning maksimal amplitudali maxsus mashg'ulot vazifalarining turli sport malakalaridagi dzyudochilarning barqarorlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga ta'siri o'rganildi [85; 45-b.]. Tadqiqotda 28 nafar sport malakali dzyudochi ishtirok etdi - sport ustaligiga nomzodlar va sport ustasi, ular ikki guruhga bo'lingan: nazorat va tajriba. Quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi: oldinga, orqaga, o'ngga, chapga og'ishlar, harakat zonasining umumiy maydoni, harakat yo'nalishlarining keskin o'zgarish kofitsenti, muvozanat funksiyasi sifati. Stabilografik testlarni o'tkazishda barcha ishtirokchilar nisbatan dam olish holatida bo'lishdi. Muvozanat funksiyasining barcha o'rganilgan ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhning "sport ustaligiga nomzod" va "sport ustasi" sport malakasiga ega bo'lgan sportchilarning nazorat guruhi sportchilardan

ustun ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari, "Stabilan" APKda maxsus topshiriqlardan foydalanish dzyudochilarning muvozanat funksiyasining rivojlanish darajasini oshiradi, bu esa o'z navbatida ularning texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi kerak. Olingan tadqiqot natijalari turli sport turlari bo'yicha dzyudochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Tadqiqotda kurashchilarning maxsus chidamliligining rivojlanish darajasini baholash usullari standart aniq topshiriqni kurashchi manekenni uloqtirish bilan bajarish samaradorligini tavsiflovchi pedagogik va biokimyoviy ko'rsatkichlarni to'plam aniqlash asosida isbotlanadi [117; 93-b.]. Izlanishlar natijasida olim kurashchi manekening burilish uloqtirishlari va dzyudochilarning maxsus chidamlilik darajasini martay baholash mezonini bilan standartlashtirilgan test dasturini ishlab chiqdi. Yuqori malakali dzyudochilarning maxsus chidamlilik dinamikasini uzoq muddatli kuzatish natijalariga ko'ra, mashg'ulotlarning turli bosqichlarida sportchilarning maxsus chidamliligini martay baholash bo'yicha ko'rsatmalar taklif etiladi. Olimning ta'kidlashicha, kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash dasturi beshta shartli birlik bo'yicha uning chegaraviy qiymatidan oshib ketadigan maxsus chidamlilik darajasiga erishishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ushbu maxsus chidamlilik darajasi bilan raqobatbardosh musobaqaning yuki anaerob glikolizning aniq faollashishiga olib kelmaydi.

Tadqiqotda 16-17 yoshli chang'ichilarni o'rta tog'li sharoitda musobaqalar davrida o'qitish jarayonini tashkil etishda turli yondashuvlarning samaradorligini aniqlash vazifasi qo'yildi [13; 230-239-b.]. Tajribada 1-sport toifali va sport ustaligiga nomzoddan iborat ikki guruh yigitlar ishtirok etdi. Tajriba guruh ikkita siklni - moslashish va o'tishni o'z ichiga olgan an'anaviy yondashuvdan foydalangan. O'quv jarayonini tashkil etishning o'ziga xos xususiyati adaptiv-kompensator mexanizmlarni kuzatish fonida past intensivlikdagi yuk hajmini bosqichma-bosqich oshirish va yukning intensivligini takroriy va o'zgaruvchan usul bilan siklning oxiriga

kelib hajmning pasaytirib oshirish edi. Nazorat guruhi blokli yondashuvni qo'lladi, uning xususiyatlari tog' etaklarida mashq qilish blokini kiritish va tog'larda mashq qilish paytida haftalik mikrosiklda yuqori intensivlikdagi ikkita cho'qqidan foydalanish, kam tiklanish fonida intervalli usuldan foydalanish edi. Tajriba guruhning barcha ustuvor funksional ko'rsatkichlari bo'yicha natijalari nazorat guruhi natijalaridan sezilarli darajada oshib ketdi. 7,5 km poygada natijalarning sezilarli o'sishi ikkala guruhda ham sodir bo'ldi va deyarli bir xil edi. Shu bilan birga, nazorat guruhining sportchilari yanada qattiqroq ish rejimlaridan foydalanganliklarini hisobga olish kerak. Bu, olimlarning fikriga ko'ra, ushbu yoshdagi sportchilar uchun ushbu sharoitda qabul qilinishi mumkin bo'lmagan mashg'otlarni majburlashni tasdiqlaydi.

Tadqiqotda tayyorgarlikning ikkinchi yilidagi dzyudochilarning texnik tayyorgarligi tarkibi va mazmuni ko'rib chiqiladi va sport mashg'ulotlarining ushbu jihatini amalga oshirish natijalari bo'icha texnik tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatilgan. Bu erda dzyudochilarni yangi texnik harakatga o'rgatish o'quvchilar harakatini amaliy o'rganishga tayyor bo'lganda boshlanishi kerakligi ko'rsatilgan [38; 184-b.]. Bu aslida jismoniy va aqliy tayyorgarlik, shuningdek, tinglovchilarning motor tajribasi. U qanchalik xilma-xil bo'lsa, yangi harakatni o'zlashtirishda yosh dzyudochilar uchun zarur bo'lgan tasavvurlar shunchalik ko'p bo'ladi. Bu tadqiqotda texnik harakatni o'rganish jarayoni shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi:

- boshlang'ich ta'lim bosqichi;
- chuqur o'rganish bosqichi;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Birinchi bosqichning maqsadi - vosita mahorati texnikasining asosi sifatida vosita harakat modelini shakllantirish. Talabalarni yangi motor harakati bilan tanishtirishda ularda texnik harakatni oqilona amalga oshirish uchun zarur bo'lgan tasavvurlar shakllantirish, ularni ongli va faol o'zlashtirishga undash asosiy vazifadir. Harakat haqida umumiy tasavvurlar shakllanganda, o'quvchilarga og'zaki (yozma) ko'rsatmalar berish tavsiya etiladi; u asosiy fikrlarni o'z ichiga oladi:

- vosita harakatining mohiyatini va uni amalga oshirish xususiyatlarini tavsiflash;

-harakat tarkibiga kiradigan asosiy tayanch nuqtalar ro'yxati va rasional bajarish jarayonida yuzaga keladigan sezgilarning tavsifi;

- asosiy mos yozuvlar nuqtalarida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolar tavsifi va ularni bartaraf etish usullari.

O'rganish jarayonida asosiy (maqsadli) harakatga o'xshash umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi: elementlar muvofiqlashtirishda o'xshash; mashqlar texnikani bajarishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini kuchaytirishga yordam beradi; mashqlar antagonist mushaklarni cho'zishga qaratilgan.

Ammo faqat ushbu mashg'ulotlardan foydalanish dzyudochiga yangi texnik harakatlarni o'zlashtirish jarayonini tezlashtirishga imkon beradigan jismoniy fazilatlarni aniq rivojlantirish mumkin emas va, ehtimol, mumkin emasligini anglatadi. Bunday holda, agar siz kuch va tezkor-kuch yo'nalishi bo'yicha konsentrlangan chuqurlashtirilgan tayyorgarlikni qo'llamasangiz, unda sportchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish jarayonida tezlikni rivojlantirish kuch sifatleri darajasi sezilarli darajada o'smaydi, chunki malakali sportchilar uchun sport takomillashuv bosqichida u umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasining ma'lum darajada barqarorlashuvidan boshlanadi. Bundan tashqari, butun raqobat davrida doimiy ravishda yuqori tezkor-kuch sifatlarini saqlab qolish mumkin emas. Musobaqalarda ishtirok etishdan oldin tayyorgarlikni rejalashtirish jarayoni oqilona dam olish va mujassamlantirilgan konsentrsiyalangan, katta hajmli va intensiv yuklarga ega bo'lishi kerak. Binobarin, musobaqa davrining asosiy tayyorgarligi bosqichlarida kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan maqsadli foydalanish malakali yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonining zaruriy tamoyillaridan biridir.

Bellashuvini o'rgatish va jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirishga bag'ishlangan ishlarda bugungi kunda yosh sportchilarning texnikasini takomillashtirish yo'nalishi keskin ko'rsatilgan. Ko'pgina

tadqiqotlarda mashqlar to'plamining o'zgaruvchanligi usulini tahlil qilish va texnikani qo'llash texnikasini bosqichma-bosqich murakkablashtirishga ustunlik beriladi. Muayyan qobiliyatlarni rivojlantirish uchun vositalardan foydalanishning dolzarbligi, shuningdek, texnik o'zlashtirishning maxsus malakalarini oshirishning amaliy zarurati bilan bog'liq. Kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligiga kelsak, ularning rivojlanishi yoshlik davridayoq kuch va tezlik ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirishga qaratilgan bo'lsa, bu ko'rsatkichlar muntazam va tizimli mashg'ulotlar bilan samaradorlik cho'qqisiga chiqadi. Yuqorida aytib o'tilganidek, sportchining texnikasi yaxshilanadi, mos ravishda mashg'ulotlarning usullari, vositalari va intensivligi yanada murakkablashadi. Yosh dzyudochilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish bilan shug'ullangan tadqiqotchilarning aksariyati, xususan, Egizaryan A.D. va Karelin A.A. bu sifatlar kurashchilarni sportga tayyorlashning dastlabki bosqichida shakllantirilishi kerak degan xulosaga keladi. Amaliyotchi murabbiylar va mamlakat sport ustalarining tadqiqotlariga murojaat qilib, turli darajadagi ta'sir ko'rsatadigan yosh dzyudochilarni tayyorlashning samarali usullarini yaratishga harakat qilindi.

Yu.V. Verxoshanskiy, professor, pedagogika fanlari doktori, mashq qilishning "zarba usuli" olim kurashchilarni tayyorlashda musobaqa mashqlariga ustuvor ahamiyat beradi. Uning fikricha, mashaqqatli va energiya sarfiga qaramay, aynan shu turdagi mashg'ulotlar eg samarali hisoblanadi. Taxminlarga ko'ra, murabbiy bitta mashg'ulot davomida turli xil mashg'ulotlarni birlashtirib, o'yin usulidan raqobatbardosh usulga o'tishi mumkin. Bu, shuningdek, usullarning har biri turli xil vosita yukini ta'minlaganligi bilan bog'liq, raqobat usuli esa muayyan texnik harakatlarga egalik sifatini baholashga yordam beradi. Tezkor-kuch qobiliyatlari asosan sportchining hujum harakatlari bilan bog'liq bo'lib, ularning sportchining texnikalar arsenalida rivojlanishi yetakchi ahamiyatga ega. Tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, hozirgi vaqtda bir nechta tezkor-kuch mashqlari to'plami mavjud, biz ularning har birini tushuntiramiz:

1. Mushaklararo muvofiqlashtirishni takomillashtirish (raqobat mashqlari bilan ta'minlanadi);
2. Mushak ichiga muvofiqlashtirishni takomillashtirish (u og'irliklar yordamida mashqlar bilan ishlab chiqilgan);
3. Mushaklarning o'z reaktivligini oshirish (takroriy maksimaldan foydalanish bilan mashqlarni qo'llash orqali shakllanadi).

Shunday qilib, kuch-quvvat namoyonlarining barcha xilma-xilligi bilan eng muhimi tezkor-kuch qobiliyatlari bo'ib, ular yordamida raqibning sezilarli qarshiligi bilan yuqori samarali hujum harakatlarini bajarishning asosiy semantik vazifalaridan biri hal qilinadi [25; 156-161-b.].

Tezkor-kuch qobiliyatlari sportchining hujum harakatlari bilan bog'liq bo'lib, ularning kurashchi arsenalida rivojlanishi yuqori ahamiyatga ega, texnik va taktik mahorat xususiyatlari bilan bog'liq. Bunday holda, portlovchi qobiliyatlar sportchilarning motorli mashg'ulotlarini rivojlantirish bilan bog'liq. Tadqiqotchilar texnologiya, vosita apparati va portlovchi kuch ishlatish o'rtasidagi munosabatlarni o'rnatish muhimligini tasdiqlaydilar. Masalan, V.S. Farfel ta'kidlaganidek, tezkor-kuch qobiliyatlari nafaqat ma'lum bir sport turi harakatlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga oladi, balki turli mashqlar to'plamida vosita harakatlarining mumkin bo'lgan samarali chegarasini hisoblash imkonini beradi.

“Tezlik” va “kuch” tushunchalarini alohida ko'rib chiqsak, bu toifalarning mazmun tomoniga e'tibor qaratish lozim. Tezlik — bu harakatlarning chastotasida namoyon bo'ladigan tezlik xususiyati. Bellashuvida, xususan, dzyudoda tezlik texnik harakatlarni bajarish uchun ko'rsatkichlar to'plami bo'lib, reaksiya va tezlikning kombinasiyasini nazarda tutadi. Tezlikning bu ko'rsatkichlarini harakatlarni tarkibiy elementlarga bo'lasdan o'lchash mumkin, chunki kurash texnikasi tarkibiy qismlarining nisbatini mazmunan ekvivalent bo'lgan birliklarga bo'lish mumkin emas. Tezlik dzyudochining sifati sifatida mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida rivojlanadi.

Sport nazariyasi va metodologiyasiga oid kitoblar olimi M.A.Godik sof shaklda namoyon bo'lmaydigan tezlik namoyon bo'lishining uchta darajasini belgilaydi: "yashirin, yagona, chastota". Shu ma'noda, ulotirish kuchini uning tezligidan ajratish qiyin, chunki ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq [31; 336-b.].

Tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh dzyudochilarni tayyorlashda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Taklif etilayotgan to'plam eehimlar sportchi mashg'ulotlarining turli jihatlariga ta'sir qiladi: kurashchilarning fiziologik xususiyatlaridan tortib bellashuvining o'ziga xos mahoratini rivojlantirishgacha. Kelajakdagi nazariy tadqiqimizda yosh dzyudochilarni tayyorlashda qaysi vosita va usullar eng samarali ekanligiga oydinlik kiritamiz.

§ 1.2. Dzyudochilar mashg'ulotlarida individual yondashish uslublari

Hozirgi vaqtda bolalar va o'smirlar sportida individuallashtirish muammosiga alohida ahamiyat berilmoqda. Biroq, turli sabablarga ko'ra, individual trening hali o'zining keng qo'llanilishini topa olmadi va amaliyotda tez-tez uchramaydi.

Chet ellik olimlar sport zaxirasini tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni individuallashtirishning dolzarbligini ta'kidlab, alohida bayonot va istaklarni bildiradilar. Shunday qilib, taniqli nemis mutaxassisi J. Xartman zamonaviy sport mashg'ulotlarida asosiy shior: haqiqiy individuallashtirish va raqobatbardosh mashqlarning asosiy roli va to'plam mashg'ulotlar deb hisoblaydi. Aksariyat xorijiy olimlar jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik kabi sohalarda individuallashtirishning alohida yondashuvlari va usullarini tavsiya qiladilar. Ba'zi hollarda individual modellar va me'yoriy talablar ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, bolalar va o'smirlar sportida o'quv-tarbiya jarayonini individuallashtirish tamoyillari va metodologiyasi bilan bog'liq masalalar xorijiy adabiyotlarda o'z aksini topmagan.

Ma'lumki, sportchilarni tayyorlash jarayoni yoshni, tananing individual funksiyalari va tizimlarini rivojlantirishda geteroxroniyani, bolaning motor fazilatlarini va tanasi funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda jins va sezgir davrlarni hisobga olish asosida quriladi. Shuning uchun mashg'ulotlarga individual yondashish biologik etuklik darajasini, funksional holati va jismoniy tayyorgarligi darajasini, shuningdek, yosh sportchini turli yo'nalishdagi, hajm va intensivlikdagi yuklarga moslashtirish imkoniyatini ta'minlashi kerak.

O'quv jarayonini sifatli boshqarishni individuallashtirish muammosini hal qilmasdan turib tasavvur qilib bo'lmaydi [39; 24-b., 43; 46-49-b., 47; 12-13-b.]. Jismoniy mashqlar bo'yicha muvaffaqiyatli mashq qilish, organizmning ma'lum individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan texnologiya elementlarini ishlab chiqish jarayoniga to'sqinlik qiluvchi sabablarni puxta va tizimli aniqlash sharti bilan mumkin. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlariga ko'ra, jismoniy tarbiya vositalarini tanlash kerak. Tezlik-kuchli xarakterdagi yuk maxsus tezlik-kuchli sifatning tarkibiy qismlarining rivojlanishida sezilarli individual farqlarga olib keladi: ba'zilar uchun u kuchning ustun rivojlanishini ta'minlaydi, boshqalari uchun tezlik komponentlari. Maxsus tezkor-kuch sifatlarining tarkibiy qismlari o'rtasidagi munosabatlarining o'zgarishi raqobat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi va etarlicha barqaror xarakterga ega [10; 105-109-b., 19; 20-b., 37; 27-35-b., 48; 149-150-b.].

Yoshlar sporti nazariyasida eng ko'p so'nggi nashrlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligining individual xususiyatlari asosiy jismoniy fazilatlarining yuqori darajada rivojlanishida ekanligini isbotlovchi ishlarga bag'ishlangan bo'lib, ular alohida chidamlilik va tarkibiy qism sifatida, undan, tezlik va kuch chidamliligi [51; 176-b.]. Turli sport turlari bo'yicha individuallashtirish ishlarini ko'rib chiqing.

E.G. Martirosovnig ishi kurash texnikasi bo'yicha mashg'ulotlarni individuallashtirishga bag'ishlangan. Murakkab texnik-taktik harakat parametrlarini o'rganishda kurashchilarning individual

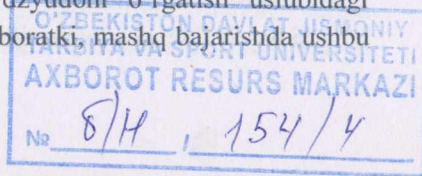
xususiyatlarini hisobga olish bilan bog'liq masalalar A.A. Novikov boshchiligidagi olimlar jamoasi tomonidan olib borilgan ishda ko'rib chiqiladi.

V.A. Tolochek ishida dzyudochilarning asab tizimi uslubidagi xos tipologik farqlari va hissiy barqarorligi asosida mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatini individuallashtirish masalalari ko'rib chiqilgan.

§ 1.3. Yakkakurash sport turlarida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va uslublari

Dzyudochilarning tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va usullarini tanlash bir qator omillarga qarab ma'lum mashqlarning sportchi-talabasining tanasiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi: individual fiziologik xususiyatlar, jins va yosh ko'rsatkichlari, darajasi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlariga kirish yoshi, mashg'ulotlar davomiyligi. Ushbu xususiyatlarni hisobga olgan holda, dzyudochilarni tayyorlashda turli xil usullar va vositalardan foydalangan holda mashg'ulot jarayoniga yondashish kerak: sintetik, o'zgaruvchan, analitik. Dzyudochilarni tayyorlashning o'ziga xosligi xilma-xil bo'lib, uslubiy tavsiyalarda o'quv jarayonining o'zi va unga yondashuvlar xilma-xilligi, rang-barangligi mavjud. Ba'zi hollarda ta'limning bir yo'nalishiga urg'u berishni qayd etish mumkin. Shunday qilib, bizning ishimizda aytib o'tilgan Yu.V.Verxoshanskiy, maxsus tezkor-kuch mashqlari bilan vositalarning yaxlit tizimidan foydalanish maqsadga muvofiqligini ta'kidlaydi. Uning fikriga dzyudo va sambo bo'yicha xizmat ko'rsatgan sport ustasi M.B.Kuznesov o'zining ayrim asarlarida yosh sambochilarni tayyorlashning o'ziga xos sxemasini ham taklif qiladi. Amaliyotchilarning fikriga ko'ra, mashqni material bilan to'ldirish va uni bajarish texnikasi ma'lum bir mahoratni rivojlantirish maqsadiga bog'liq: portlash kuchining kuchi yoki tezligi. Agar bu ko'nikmalarning birortasi sust rivojlangan bo'lsa, unda mashg'ulot jarayonida unga ko'proq e'tibor qaratish lozim [53; 17-b.].

Bellashuvlarni, shu jumladan dzyudoni o'rgatish uslubidagi ma'lum bir ijobiy o'zgarish shundan iboratki, mashq bajarishda ushbu



sport turining motorli xususiyatlari hisobga olindi. Ya'ni, mashg'ulot vositalarining mazmuni har bir bellashuvi va sportchi uchun alohida tanlana boshladi. Mashq qilish jarayonida tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi bilan turli yo'nalishdagi mashqlar to'plamlari qo'llaniladi: umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus (lokal) mushak guruhlarini rivojlantirishgacha. Bu muskullar muayyan sport turidagi harakatlar tuzilishi va texnikasiga mos keladigan maxsus tanlangan mashqlar yordamida mashq qilinadi [98; 200-224-b].

Kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda murabbiy maxsus mashqlardan foydalanib, harakat xususiyatlarini hisobga oladi. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, u sportchining individual fazilatlaridan kelib chiqqan holda raqobatbardosh mashqlarni tanlashi mumkin. Shunday qilib, tadqiqotchilar shunday xulosaga kelishadi: "Mushaklar kuchini jamlash qobiliyatini o'rgatish, birinchi navbatda, kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan va, xususan, mushaklarning tabiati va rejimiga mos keladigan sharoitlarda amalga oshirilishi kerak. texnik harakatlarni bajarishda ishlash".

Dzyudochilarni tayyorlashning yuqorida qayd etilgan jihatlardan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch mashqlari yetakchi o'rinni egallaydi. Bajarilgan harakatlarning o'ziga xosligi (hujum, qarshi hujum, mudofaa) yuqori tezkor-kuch sifatlarini talab qiladi, chunki bu harakatlar musobaqa davomida imkon qadar kamroq vaqt talab qilishi kerak.

B.M.Ribalko har bir mushak guruhiga maxsus mashqlarni qo'llash kerakligini ta'kidlaydi. Kurashchilarni tayyorlashda maxsus muskullar ishtirok etadi, ular maxsus texnik mashqlar bilan mashq qilinadi. "Sportda harakatlarni takomillashtirish" olim I.P.Ratov o'z tadqiqotida kuchli sport turida asosiy yukni bajaruvchi mushaklarga tezkor-kuch sifatleri ta'sir qilganda mushaklararo muvofiqlashtirish kuchayadi, degan xulosaga keladi. Shu bilan birga, u mushaklar kuchlanishining cheklovchi va optimal qiymati o'rtasidagi farqni ta'kidlaydi: "tezkor-kuch sifatleri ko'p bo'g'inli harakatda namoyon

bo'lganda, eng yaxshi yakuniy ta'sir individual mushaklarning kuchlanishi optimal qiymatlarga etganda sodir bo'ladi, lekin chegaraviy emas" [119; 150-b.]. Tadqiqot olimi mashg'ulotlar paytida mushaklarning maksimal kuchlanishining salbiy ta'sirini ta'kidlaydi: "Alohida mushaklarning individual harakatlarini kuchaytirish asosida emas, balki, birinchi navbatda, natijalarni yaxshilash imkoniyatlarini izlash kerak. Harakatlar fazalarining o'zgarishini ta'minlaydigan ularning faoliyatining bunday optimalligini aniqlashning asosi" [78; 28-31-b.].

Kurashchilarni tayyorlash bo'yicha yo'riqnomada qo'llaniladigan asosiy tushunchalardan biri "mumkin tezlik"dir. Shuningdek, tadqiqotchilar ushbu atamani maxsus tayyorgarlik jarayonida tahlil qilib, sportchining tanasi ushbu faoliyat turiga moslashadi degan xulosaga kelishadi, bu esa "jangda texnik harakatni bajarishda kuchdan eng samarali foydalanishga erishish"ga yordam beradi. Tezkor-kuch sifatleri dzyudo misollarini qo'llashda yetakchi bo'lganligi sababli, bu juda muhimdir [41; 49-55-b.].

Birinchisi, sherikning qarshiligini hisobga olish. Ushbu texnikadan samaraliroq foydalanish uchun amaliyotchi murabbiylar mashg'ulot paytida qum/tuz qoplari, gantellar, to'plar va boshqa zarbalarni yutuvchi og'irliklardan foydalanishni tavsiya qiladilar. G.G.Ratishvili va G.L.Kochichashvili "Влияние установки на структуру бросков дзюдо" asarida ta'kidlaganidek, og'irliklar bilan mashqlarda kurash texnikasi takomillashtiriladi, individual texnikalarni bajarish sifati esa kuch mashqlariga ijobiy ta'sir qiladi. Bir qator tadqiqotchilar kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun to'plam mashg'ulotlarni taklif qilishadi, ba'zi mashqlarni to'plamdan ajratish kerak, bularga katta kuch bilan bajariladigan mashqlar kiradi. Ular alohida, ko'p, tizimli takrorlashni talab qiladi. S.A.Preobrazhenskiy bu fikrga qo'shiladi, bu mantiqda og'irliklar bilan mashqlar bajarishni taklif qiladi. Shu bilan birga, ma'lum bir dzyudo texnikasi bilan shug'ullanadigan barcha mushaklarning muvofiqlashtirilgan ishiga e'tibor berish kerak. Og'irlikdagi mashqlar bir qator dastlabki ma'lumotlarga qarab vaznni

o'zgartirish orqali bajarilishi kerak: mashq qilinayotgan mushak guruhi, mushaklararo muvofiqlashtirishning ishtiroki, mashqlar turi.

Boshqa tomondan, yugurish, kurash, snaryad otish kabi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini ham unutmash kerak. "Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов" monografiyasi olimi A.V.Eganovning ta'kidlashicha, dastlab o'quvchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligi murakkab texnik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Shu bilan birga, statik mashqlar, tadqiqotchining fikriga ko'ra, katta jismoniy xarajatlarni talab qiladi. Bu pozisiya sovet kurashchisi, sport sohasida xizmat ko'rsatgan murabbiy A.N.Lenzing fikriga mos keladi, kurashchi harakatlarining tezkor-kuch xususiyati ham maksimal texnikaviylik, ishlashning sofligi va harakatning oqilona tejamliligiga ega bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Uning metodologiyasida kuch va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar birinchi o'ringa chiqadi, boshqacha aytganda, mashg'ulotning e'lon qilingan tezkor-kuch komponenti.

Yuqorida tilga olingan A.V.Eganovning monografisini tahlil qilib, D.Spaxov, A.Kazmambetova va D.D.Sadikorvalar ta'kidlaganidek, "turisdagi texnik harakatlarning ko'pchiligi tezlik etarli bo'lgandagina bajarilishi mumkin, lekin u ularni tezkor-kuch sifatlari tushunchasi bilan birlashtirmaydi". Dzyudochilarni tayyorlash bo'yicha uslubiy tadqiqotlarda ko'rib chiqiladigan yana bir sifat "portlash kuchi" tushunchasidir. Kurash uchun bu alohida ahamiyatga ega, uni texnikaning dinamik tuzilishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda takomillashtirish kerak. Bu kategoriya kurash texnikasining dinamik tuzilishiga ham bog'liq. Tezkor-kuch qobiliyatlari faqat maxsus sport harakatlarida namoyon bo'ladi, portlovchi kuch tayyorlash vositalarini tanlash esa kurash texnikasining asosiy harakatini bajarishda qo'llaniladigan nerv-mushak harakatlarining tabiati bilan belgilanadi. Kurashchining yuqori texnik mahoratining ko'rsatkichi uning raqib himoyasi doirasida bir texnikadan ikkinchisiga o'tish qobiliyatidir. Bunday holda, yaxshi rivojlangan portlovchi kuch unga oldindan

tayyorgarliksiz foydali pozitsiyani egallashga yordam beradi. Shu munosabat bilan, portlovchi kuchni o'rgatishda sportchining raqib tanasining o'ziga xos signallarini o'qish qobiliyatini rivojlantirish kerak, bular poza, harakat, ushlar va bo'shshishni o'z ichiga oladi. "Portlash" kuchini rivojlantirishda mushaklarni tayyorlashga, xususan, ishlaydigan mushakni cho'zishga alohida e'tibor berish kerak. Optimal cho'zilgan ishlaydigan mushak kuchli va tez qisqarish tufayli asl holatiga qaytadi. Mushaklarning cho'zilishi, albatta, ularning deformatsiyasi bilan bog'liq, ammo agar dastlabki deformatsiya ideal maksimal darajaga etsa, bu mushakning ko'proq ishlashiga olib keladi va uning kuchlanish potensialini kengaytiradi.

Har xil mushak guruhlarini o'rgatishda nafaqat ularning lokalizatsiya qiymatini, balki qabul qilinadigan yuk darajasini ham hisobga olgan holda, vosita faoliyatining xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Portlash kuchini shakllantirishda har xil turdagi og'irliklar bilan mashqlar qo'llaniladi. Bu harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashga va mushaklarning o'zaro ta'sirini muvofiqlashtirishni oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, og'irliklar kichikroq qiymatdan kattaroqgacha va aksincha o'zgarishi mumkin yoki raqobatbardosh qiymatga teng bo'lishi mumkin. Yuqorida aytib o'tilganidek, agar sportchining mushaklari statikdan dinamik jang rejimiga tezda o'tish uchun etarli darajada tayyorlangan bo'lsa, bunday mashqlar texnikani yaxshilaydi. Shu tarzda ba'zi texnik harakatlar pozalari ham o'rgatiladi. Tayyorgarlik xarakteridagi mashqlarda tezkor-kuch qobiliyatlari hosildorlik va engish ishining o'zgarishida namoyon bo'ladi, shunday qilib hujum va qarshi hujum pozitsiyalarining samarali to'plami shakllanadi. Shuningdek, mashg'ulot vazifalarini bajarishda mushaklarning qisqarishi va bo'shshishini vakolatli nisbatda birlashtirish kerak.

Tanlash qiymatini aniqlash masalasi bo'yicha ilmiy va ta'lim manbalarini o'rganish dzyudochilarni tezkor-kuch tayyorlash vositalari va usullari quyidagi xulosalar chiqarish imkonini berdi:

- bu muammo zamonaviy sport pedagogikasida keng o'rganilgan, shuning uchun ta'lim va o'quv jarayonini tashkil etishda turli xil tavsiyalar va yondashuvlar mavjud;

- yetakchilar orasida tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalash usullarini tanlashda tizimli integral yondashuv aniqlandi;

- tezkor-kuch mashqlari mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda hisobga olinadigan bir qator muhim omillar bilan bog'liq. Ular orasida: jinsi, yoshi, ishlaydigan mushaklarning tayyorgarlik darajasi, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi;

- tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mushaklarni tayyorlash asosiy ahamiyatga ega.

Mushaklar kuchi faqat sezilarli, maksimalga yaqin kuchlanish ta'sirida rivojlanishi mumkin. Sportchilar bu keskinlikni turli yo'llar bilan yaratadilar:

- tashqi yuklarni engish bilan harakat qilish,

- o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish mashqlari;

- o'q yoki o'z tanasining qismlari harakatining kinetik energiyasini singdirish bilan mashqlar va boshqalar.

Quvvat qobiliyatini yaxshilash mushaklarda tobora kuchayib borayotgan kuchlanishni yaratish, shuningdek, sportchi ishlatilgan kuch mashqlari va raqobatbardosh harakatlarning tizimli va funksional muvofiqligiga erishganda, "konjugat effekti" (biriktirish, tutashish)dan foydalanish orqali erishiladi.

Kuch mashqlarining quyidagi turlari mavjud:

umumiy kuch mashqlari (rivojlanish uchun qisqa muddatli harakatlar usuli, "oxirgacha kurashish" usuli, takroriy, intervalli, aylana usullardan foydalaniladi);

- ko'p qirrali maqsadli kuch mashqlari,

- maxsus kuch mashqlari.

O'z navbatida, maxsus kuch mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

- mutlaq kuch

- tez quvvat

- portlovchi kuch va reaktiv qobiliyatlar,

- kuchga chidamlilik.

Eng muvaffaqiyatli, bizning fikrimizcha, kuch kuchlanish usullarini tasniflash V.M.Zasiorskiy:

- takroriy harakatlar usuli,

- maksimal harakat usuli,

- dinamik harakatlar usuli.

Takroriy harakatlar usuli bilan mashg'ulot samarasi cheksiz og'irlik bilan mashqning oxirgi takrorlanishida erishiladi. Kuchni rivojlantirish uchun vazn shunday bo'lishi kerakki, sportchi mashqni 10-12 martadan ko'p bo'lmagan takrorlashi mumkin. Bu usuldan mashg'ulotlarning turli bosqichlarida va dzyudochilar mashg'ulotlarining turli qismlarida qo'llanilishi mumkin.

Muayyan mushak guruhining maksimal kuchini oshirish uchun yoki ma'lum bir harakatni mashq qilishda (masalan, simulyatorida torso va son mushaklarining kuchini rivojlantirishda, takomillashtirish jarayonida, ko'krakdan otishda raqibning gilamdan ajralishi) maksimal kuch ishlatish usulidan foydalanish tavsiya etiladi.

Dinamik harakat usuli mashqlarni engil yuklamalar bilan bajarishni o'z ichiga oladi, lekin takrorlashning maksimal tezligi bilan.

Mutlaq kuchni rivojlantirish uchun izometrik mashg'ulotlardan foydalanish mumkin. Izometrik (statik) mashqlar yordamida deyarli har qanday mushak guruhini muvaffaqiyatli rivojlantirish mumkin. Afsuski, izometrik mashqlarning dzyudo kurashidagi roli ko'pincha e'tiborga olinmaydi, garchi izometrik kuchlanish har qanday dzyudochi jangining ajralmas qismidir. Misol uchun, ushlab turganda, og'riqli tutqichlar va har qanday tutqichlardan foydalanganda ham.

Yuqorida aytilganlar faqat sportchilarni kuch-quvvat tayyorlash uchun uslubiy asosdir. Aysbergning eng yuqori cho'qqisiga chiqish uchun dzyudo murabbiylari va yuqori malakali sportchilar zamonaviy sport mashg'ulotlari muammolarini hal qilishda professional kuch tayyorlash bo'yicha mutaxassislarning yordamiga tobora ko'proq muhtoj. Yuqori malakali dzyudochilar uchun yaxshi fitnes klubida o'quv-mashg'ulotlarni tashkillashtirish, ulardagi kuch sifatini takomillashtirishdagi imkoniyatlarni oshishiga olib borishi to'g'risida

fikrlar bildirilganligi kuzatildi. Savollaringizni mutaxassisdan so'rang va kuch mashqlari usullari va undan kutilgan natijalar haqida shubhalarni yo'q qiling. Bundan ham yaxshisi, agar sizning sport maqsadlaringizni tushunadigan va baham ko'radigan, ushbu maqsadlarga asoslanib, uzoq muddatli o'quv dasturini yaratishga, shuningdek, unga oqilona va o'z vaqtida tuzatishlar kiritishga yordam beradigan shaxsiy murabbiyngiz bo'lsa.

Kuch mashqlariga professional yondashuv, shuningdek, so'nggi paytlarda eng yuqori darajadagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qayta ko'rib chiqish tendensiyasi kuzatilganligi bilan ham oqlanadi. Asosiy jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarurati tobora ko'proq tanqid qilinmoqda. Buning sababi, malakali polvonlarda namunaviy xususiyatlardan yetakchi va orqada qoladigan sifatlarni mavjud. Mutaxassislar fikriga ko'ra, birinchi toifali sportchilardan boshlab har bir umidli sportchining mashg'ulotlari yorqin individuallikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, chunki yuqori sport mahorati bosqichida sportchining orqada qolgan tomonlarini namunaviy xususiyatlar darajasiga ko'tarish faqat o'rta darajagacha shakllantirilishi mumkin. Yuqori toifadagi dzyudochilarni tayyorlashning frontal usulidan faqat qisqa muddatlarda va asosiy tayyorgarlik uchun foydalanishga ruxsat beriladi. Va har qanday holatda, vositalarning eng mos tuzilishi va yo'nalishini tanlash maqsadga muvofiqdir.

Yillik siklning an'anaviy rejasi sport formasini rivojlantirishning uch bosqichiga mos keladigan uchta davrdan iborat: yig'ib olish, saqlash va vaqtincha yo'qotish. Ushbu davrlar turli xil davomiylikka ega bo'lishi mumkin, shuning uchun yillik mashg'ulotlarni qurish uchun ko'plab imkoniyatlar yaratiladi va sportchi va murabbiy har yili ulardan birini tanlash vazifasiga duch keladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, u yoki bu yillik mashg'ulotlar rejasining tuzilmasini tanlashga sportning turi va o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot shartlari, yoshi, malakasi, jismoniy tayyorgarligi holati, musobaqalar taqvimini ta'sir qiladi.

Quvvat va tezkor-kuch mashqlarini rejalashtirish masalalari ham yaxshi o'rganilmagan, ayniqsa, bu kuch-quvvat sifatlarining eng intensiv rivojlanishi kuzatiladigan chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida tezkor-kuch mashqlarini rejalashtirishga taalluqlidir.

Sport mashg'ulotlarini qurish bo'yicha zamonaviy qarashlar qaysidir ma'noda uning tarkibida uchta darajani ifodalash bilan bog'liq:

- mikrotuzilma darajasi, ya'ni individual o'quv mashg'ulotlari va bir necha mashg'ulotlardan iborat mikrosikllarning tuzilishi;
- mezostruktura darajasi, ya'ni mikrosikllarning nisbatan to'liq seriyasini o'z ichiga olgan o'rtacha o'quv sikllarining tuzilishi;
- makrotuzilma darajasi, ya'ni yarim yillik, yillik, ko'p yillik kabi yirik o'quv sikllarining tuzilishi.

Umuman olganda, mashg'ulot jarayonining tuzilishi sportchilarni ma'lum bir mashg'ulot uchun tayyorlash maqsadlari bosqichi va ularni amalga oshirish shartlari bilan belgilanadi. Quyidagilar turli xil o'quv sikllarini qurish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin:

- sport amaliyotida tajriba;
- inson sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini (fiziologiya, biokimyo va boshqalar) o'rganish uchun o'z nazariyasi va metodidan foydalanadigan ilmiy fanlarning tajriba yutuqlari;
- mashg'ulot ta'sirida sportchi organizmining moslashuvining umumiy qonuniyatlarini har tomonlama o'rganish bilan bog'liq maxsus tashkil etilgan tadqiqotlar ma'lumotlari.

Sport mashg'ulotlari nazariyasidagi eng asosiy muammo, ko'plab mutaxassislar makrosikllarni rejalashtirishni to'g'ri deb hisoblaydilar va buni tushuntiradilar:

- makrosikllarni qurishning turli xil variantlari;
- makrosikllarning tuzilishi va mazmunini ilmiy asoslashning cheklangan usullari;
- turli sport turlarida, xususan, kurashda erishilgan yutuqlar bog'liq bo'lgan juda ko'p sonli individual omillar. Ko'pgina sport

turlari uchun mashg'ulotlarning asosiy makrosikli yillik sikl bo'lib, u tayyorgarlikni qurishning o'ziga xos tamoyillarini va malakali sportchilar uchun mashg'ulot sharoitlarining o'ziga xos xususiyatlarini to'liq aks ettiradi. Yillik siklning an'anaviy rejasi sport formasini rivojlantirishning uch bosqichiga mos keladigan uchta davrdan iborat: yig'ish, saqlash va vaqtincha yo'qotish. Ushbu davrlar turli xil davomiylikka ega bo'lishi mumkin, shuning uchun yillik mashg'ulotlarni qurish uchun ko'plab imkoniyatlar yaratiladi va sportchi va murabbiy har yili ulardan birini tanlash vazifasiga duch keladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, u yoki bu yillik o'quv rejasining tuzilishini tanlashga yosh, malaka, jismoniy tayyorgarlik holati, musobaqalar taqvimini ta'sir qiladi. Yosh va sport malakasi uzoq muddatli mashg'ulotlar bosqichini belgilaydi, bu esa, o'z navbatida, yillik siklni rejalashtirishda mashg'ulotlarning tegishli yo'nalishiga e'tibor qaratish imkonini beradi. Har bir yillik siklda asosiy tanlovda ishtirok etish hisobiga asosiy vazifa hal qilinadi. Mashq qilish makrosiklining tuzilishiga sportning o'ziga xos xususiyatlari va mashg'ulot sharoitlari ta'sir qiladi. Hozirgi vaqtda yil davomida o'qitishning 3 ta varianti mavjud:

- 1-yil bitta makrosikl bo'lib, uch davrga bo'linadi. Ushbu parametr asosan sportning dastlabki ixtisoslashuvi bosqichida qo'llaniladi;
- 2-yil ikki katta davrga bo'linadi: kuz-qish (5-6 oy) va bahor-yoz (6-7 oy). Har bir yarim yillik makrosikl alohida bosqichlarga bo'lingan tayyorgarlik va raqobat davrlaridan iborat;
- 3-yil uchta makrosiklga bo'lingan, ularning har biri tayyorgarlik va musobaqa davrlariga ega. Mavsumning asosiy musobaqalari yakunlanganidan keyin o'tish davri rejalashtirilgan. Bu davrlarning har biri bir qator mezosikllardan iborat (uch davrli rejalashtirish ayniqsa, eng yuqori darajali sportchilarni tayyorlashda keng tarqalgan). Chegaraga yaqin natijalarga erishgan va optimal imkoniyatlar zonasidan o'tgan yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda musobaqalarni almashtirish, ular o'rtasida faol dam olish va qo'llab-

quvvatlovchi mashg'ulotlarni nazarda tutuvchi yil bo'yi mashg'ulot varianti qabul qilinishi mumkin.

Yillik makrosikl turiga sportchining uzoq muddatli mashg'ulotlar tizimida bu yil egallagan o'rni ham ta'sir qiladi. Shunday qilib, bolgariyalik kurashchilar Olimpiya to'rt yillik rejasining dastlabki ikki yilini odatiy bir cho'qqilik varianti bo'yicha, keyingi ikki yilni esa ikki cho'qqi (yosh istiqbolli kurashchilar uchun) yoki (malakali polvonlar uchun) uch cho'qqi bo'yicha quradilar. Shuni ta'kidlash kerakki, yuqorida ko'rib chiqilgan modellar ixtiyoriy xususiyatiga ega, chunki ularning barchasi cheksiz murakkab haqiqatni taxminan aks ettiradi, ammo bunday soddalashtirish ularni tushunish, modellashtirish va amaliy faoliyatda foydalanish imkonini beradi. Bunday modellar asosan sport amaliyoti yutuqlarini aniqlash va umumlashtirish asosida yaratilganligi bilan ajralib turadi. So'nggi yillarda o'qitishning nazariy modellarini yaratishga boshqa yo'l bilan urinishlar bo'ldi, buning asosida ba'zi olimlar optimal o'qitish metodologiyasini topish uchun tajribalarni rejalashtirishning matematik nazariyasidan foydalanishni taklif qilishdi, boshqalari esa o'qitishning rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda tanani vosita funksional tizimi sifatida; sportchining tanasi va atrof-muhit o'rtasidagi munosabatlar tamoyillarini aks ettiruvchi matematik modellar; sportchining alohida tayyorgarligini shakllantirish nuqtai nazaridan sport faoliyatini loyihalash tamoyillari. Oxirgi yondashuv kurashda keng qo'llanilgan, ammo uning samaradorligi to'g'risida konsensus mavjud emas. Hech shubha yo'qki, mashg'ulotlarning samaradorligi ko'p jihatdan yillik siklda o'quv va raqobatbardosh yuklarni taqsimlash xususiyati bilan belgilanadi. Bu masala bo'yicha mutaxassislarning fikrlari noaniq. Ularning aksariyati F.Z. Meerson tomonidan ishlab chiqilgan moslashish nazariyasiga tayangan holda yukning to'liq taqsimlanishini eng samarali deb hisoblaydi. Ba'zi olimlar individual sport turlari bo'yicha yutuqlarni qayd etib, mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarni nisbatan teng taqsimlash g'oyasini ilgari surdilar. To'liq yuk dinamikasi nazariyasidan farqli o'laroq, A.N. Vorob'yov sakrash g'oyasini ilgari suradi va ilgari

bajarilgan yuklarga moslashmaslik uchun vaqti-vaqti bilan bir darsda ham, haftalik va oylik sikllarda ham yukning hajmini, intensivligini va boshqa parametrlarini o'zgartirish kerakligini ta'kidlaydi, o'zgarishlar to'liqsimon emas, balki keskin ravishda amalga oshirilishi kerak. Ayni paytda, to'liqin va sakrash o'rtasida aniq farqlar yo'q. Agar siz yuk mezonlarini aniq belgilamasangiz, unda to'liqsimon prinsipi juda oddiy ko'rinadi; to'liqinli mashg'ulot haqiqatga to'g'ri kelmaydi, xuddi bir xil mashq qilish mumkin emas, chunki unda har doim o'zgarish uchun joy mavjud. Ushbu olimlarning fikriga ko'ra, ikkita o'zgarish guruhini ajratish mumkin [29; 18-b.]:

- muqarrar tabiiy o'zgarishlar, ularsiz zamonaviy o'quv jarayonini amalga oshirish mumkin emas (jarohatlar, kasalliklar, charchoq, harakatlanish va boshqalar tufayli yuklarning farqlari);

- nazariy jihatdan tartibga solinadigan o'zgarish (o'zgaruvchan hajmli va intensiv mashg'ulotlar, tezkor-kuch va aerobik, ixtisoslashtirilgan va tartibga soluvchi va boshqalar tamoyiliga muvofiq). Bu to'liqinlanish prinsipining asosini tashkil etadigan tartibga solinadigan o'zgarish. Mashg'ulot jarayonining eng maqbul tuzilishi va mazmunini topish jarayonida yuzaga keladigan barcha xilma-xil vazifalar bilan bir-biri bilan bog'liq bo'lgan ikkita sohani ajratib ko'rsatish mumkin, ular ko'pchilik sport turlarida, ayniqsa tezlikda kuchli rol o'ynaydi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlik doirasida sportchining harakat salohiyatini oshirish;

- texnik va raqobatbardosh tayyorgarlik jarayonida erishilgan raqobat sharoitida uni samarali amalga oshirish malakasini oshirish sifatida. Yu.V. Verxoshanskiyning ta'kidlashicha, "ushbu sohalarni ularning har birining yuqori samaradorligi bilan oqilona muvofiqlashtirish va mashg'ulotlar jarayonining yaxlitligi sharti sifatida ularning o'zaro bog'liqligini saqlash sportchilarni tezkor-kuch sport turlarida tayyorlashni optimallashtirish muammosini hal qilishning markaziy vazifalaridan biridir" [100; 331-b.]. Tezkor-kuch tayyorgarlik masalalari sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy "qism"i sifatida bir qator tadqiqotlarda o'z

aksini topgan. Ham uzoq muddatli, ham yillik makrosikl nuqtai nazaridan. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish yosh sportchilarni tayyorlashning yillik siklida quvvat yoʻnalishidagi oʻquv yuklarini taqsimlashning ikkita variantini aniqlashga imkon berdi. Birinchi variant butun yillik sikl davomida kuch yoʻnalishi yukining nisbatan bir xil taqsimlanishi bilan tavsiflanadi. Ikkinchisi, mashgʻulotlarga tayyorgarlik davrida kuch yoʻnalishi yukining konsentrasiyasi mavjudligi bilan tavsiflanadi.

Yu.V. Verxoshanskiy va boshqalar malakali sportchilar uchun yillik sikldagi tezlik-kuchli sport turlarida yiliga ikki marta kuch karakteridagi yuklamani jamlash maqsadga muvofiqligini aniqladilar. Bundan tashqari, birinchi konsentrlangan yuklama 12 hafta, ikkinchisi esa 8 hafta boʻlishi mumkin. Ushbu yuklama taqsimoti uzoq muddatli kechiktirilgan taʼlim effektidan foydalanishga imkon beradi. Shuningdek, kechiktirilgan oʻquv effektining kattaligi va davomiyligi konsentrlangan quvvat yuklamasini qoʻllash hajmi va davomiyligi bilan belgilanadi. Ikki oydan ikki yarim oygacha boʻlgan tezlikni kuchaytirish vositalarining konsentrasiyasi ikki yarim oydan uch oygacha kechiktirilgan mashgʻulot effektining namoyon boʻlishini taʼminlaydi [101; 330-b.].

Yu.V. Verxoshanskiyning fikriga koʻra, mashgʻulotni qurishning koʻrib chiqilgan usulining afzalligi shundaki:

- tezkor-kuch qobiliyatini chuqur rivojlantirish uchun ham, sport mahoratini oshirish uchun ham qulay sharoitlar yaratilgan;
- kuch-quvvat ishi texnik tayyorgarlikdan oldin boʻladi va unga xalaqit bermaydi, ikkinchisi esa kechikkan mashgʻulot effektini amalga oshirish fonida, konsentrsiyalangan miqdordagi kuch ishlatishdan keyin, yaʼni sportchining maxsus mehnat qobiliyatini tiklash sharoitida amalga oshiriladi qobiliyati va uning tezkor-kuchga tayyorlik darajasini oshirish;
- texnika sportchining maxsus koʻrsatkichlarining yangi, yuqori darajasiga tezda moslashadi. Bundan tashqari, yuklarning hajmi tufayli tananing funksional holatining pasayishi tufayli yuzaga kelishi mumkin boʻlgan xatolarni tuzatish ehtimoli sezilarli darajada

kamayadi. Kurashchining kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Shuning uchun ham kurashchilarni tayyorlashni rejalashtirish va boshqarishning turli masalalarini ko'plab tadqiqotchilar o'rganishlari bejiz emas. 12-13 yosh, 14-15 yosh, 16-17 yosh, 18-19 yosh, 20-21 yosh va 21 yoshdan katta sportchilar uchun yosh dasturini nazarda tutuvchi kurash bo'yicha ishlab chiqilgan uzoq muddatli mashg'ulotlarning ketma-ketligi alohida qiziqish uyg'otadi.

Olimlarning fikricha, tezkor-kuch xarakteridagi yuklarga "ko'nikish" 16-17 yoshda, ya'ni "sportchilar kurashning tanlangan turi bo'yicha texnik ko'nikmalarni shakllantirish, sport mashg'ulotlarini o'tkazishni taktik jihatdan o'rganish bosqichida bo'lgan davrda boshlanishi kerak". Tajriba ma'lumotlar bilan asoslangan kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlashning yosh uzluksizligi katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Kurashda tezkor-kuch mashqlarining o'rni va ahamiyati ancha katta bo'lib, so'nggi yillarda faollikni oshirish va raqobat kurashlarini kuchaytirishni nazarda tutuvchi musobaqa qoidalariga kiritilgan o'zgartirishlar tufayli unga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, sport amaliyotida kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus yo'nalishdagi shtanga bilan mashq qilish kabi vositalar mashg'ulot jarayonida deyarli qo'llanilmaydi va agar ular ishlatilsa, vaqti-vaqti bilan.

Kurash bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini rejalashtirish masalalari etarlicha o'rganilmagan, ayniqsa, bu sportni chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish bosqichida tezkor-kuch tayyorlashni rejalashtirishga taalluqlidir. kuch sifatlarning eng jadal rivojlanishi kuzatiladi. Binobarin, bu yoshdagi kurashchilarning yillik tayyorgarligida tezkor-kuch mashqlari markaziy o'rinni egallashi kerak. Shu bilan birga, sportni chuqur ixtisoslashtirish bosqichida qo'yilgan vazifalarni hal qilishni rejalashtirish kerak:

- kuchaytirilgan taktika sportchilarning texnik mahorati;

- umumiy va maxsus chidamlilikni oshirish.

Yu.V. Verxoshanskiyning ta'kidlashicha, birinchi umumiy tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch mashqlari uch oy davomida o'tkazilishi kerak, keyin kechiktirilgan mashg'ulot effekti fonida, birinchi maxsus tayyorgarlik davri, shuningdek, 3 oy davomida, bunda oshirish vazifalari bajariladi. Sportchilarda taktik-texnik mahorat va maxsus chidamlilik hal etiladi.

Birinchi bellashuv davri 2 hafta davom etadi, unda sportchilarning raqobatbardoshligi va sport mahoratini oshirishga qaratilgan bir qator musobaqalar o'tkazilishi kerak.

Birinchi musobaqadan so'ng, ikkinchi umumiy tayyorgarlik davri boshlanadi, bunda ikki oy davomida tezkor-kuch mashqlari ham amalga oshiriladi, so'ngra kechiktirilgan mashg'ulot effekti fonida ikkinchi maxsus tayyorgarlik davri ikki oy davom etadi, unda taktik va texnik mahoratini oshirish vazifalari hal qilindi va maxsus chidamli sportchilar.

Ikkinchi bellashuv davri ikki hafta davom etadi, u sportchilarning raqobatbardoshligi va malakasini oshirishga qaratilgan bir qator musobaqalarni o'z ichiga oladi. Ikkinchi musobaqa davri to'rt haftalik o'tish davriga to'g'ri keladi, bu erda mashaqqatli mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng tiklanish jarayonlarini yakunlash va yuqori jismoniy tayyorgarlikni saqlash uchun sharoitlar yaratilishi kerak. Bir yillik o'quv mashg'ulotining tavsiya etilgan rejasi taxminan bir xil tayyorgarlik darajasidagi sportchilar guruhi bilan mashg'ulotlarda qo'llanilishi mumkin. Musobaqalarda tez-tez qatnashadigan yoki individual musobaqalarga maxsus tayyorgarlik ko'radigan individual sportchilar yoki kichik guruh uchun boshqa rejalashtirish variantlari qo'llanilishi mumkin: bir, ikki, to'rt, sakkiz va o'n ikki haftalik tezkor-kuch mashqlari vositalaridan foydalanish muddati bilan. Tayyorgarlik davrining umumiy hajmida tezkor-kuch mashqlari vositalarining optimal nisbatini ishlab chiqishni boshlab, biz Yu.V.Verxoshanskiyning tomonidan uslubiy qoidalari ishlab chiqilganlardan chiqdik:

- kechiktirilgan o'quv effektining kattaligi va davomiyligi konsentrlangan tezlik-kuchli sifatini takomillashtiruvchi yuklamalarni qo'llash hajmi va davomiyligi bilan belgilanadi;

- har bir vositani qo'llash muddati 1 oydan oshishi kerak;

- tezlik-kuchga o'rgatish vositalari mashg'ulotlarga ularning mashg'ulot ta'sirining kattaligiga qarab ketma-ket kiritiladi, go'yo bir-birini almashtiradi;

- uzoq muddatli quvvat yuklari harakatlar tezligini va portlovchi kuchlarni ko'rsatish qobiliyatini sezilarli darajada kamaytiradi, ya'ni yangi texnikani o'rganish uchun noqulay sharoitlar yaratadi;

- eng aniq mashg'ulot effekti bunday hajmdagi jamlangan tezlik-kuchli ishdan keyin namoyon bo'ladi, bunda portlovchi harakatlarni namoyon qilish qobiliyati sezilarli darajada kamayadi;

- tezkor-kuch mashqlari vositalarini konsentrsiyalashda mashg'ulot ishining intensivligi past bo'lib, faqat kechiktirilgan o'quv effektini amalga oshirish bosqichida kuchayadi;

- quyidagi vositalarning kombinasiyasi ijobiy yig'ilishni keltirib chiqaradi: shtanga bilan mashqlar va sakrash mashqlari; portlovchi kuchni rivojlantirish uchun shtanga va zarba usuli bilan mashqlar; portlovchi kuchni rivojlantirishning zarba usuli; barbell mashqlari. Mablag'larning teskari ketma-ketligi tezlikni pasayishiga olib keladi.

Ushbu qoidalarga asosanib, biz kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan haftalik sikl modellari va mashg'ulot vazifalarini ishlab chiqdik, ularning tajriba asoslanishi ushbu tadqiqot mavzusi bo'ldi.

§ 1.4. Dzyudochilarning sport faoliyatida tezkor-kuch mashqlarining ahamiyati

Sportda sportchilarning yutuqlari saviyasini yanada oshirish uchun mashg'ulot jarayonini boshqarishning samarali usullari faol izlanmoqda. Uzoq muddatli sport mashg'ulotlari boshlang'ich maktab yoshida - dastlabki tayyorgarlik bosqichida boshlanadi. Aksariyat mutaxassislarning fikriga ko'ra, dastlabki sport mashg'ulotlari bosqichida o'qitishning oqilona usuli ko'p jihatdan sportdagi keyingi

muvaffaqiyatlarni belgilaydi [11; 62-65-b., 49; 26-29-b., 107; 112-b., 14; 98-100-b., 15; 200-224-b., 32; 108-116-b., 36; 820-b., 50; 471-479-b.].

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi, asosan, har bir sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos keladigan vositalarni, mashg'ulot usullarini oqilona tanlashga, o'quv yuklamalaridan foydalanishga bog'liqdir [55; 110-118-b.].

Amaldagi mashg'ulot vositalarining samaradorligini baholashning asosiy mezonlari sport natijalarining oshishi hisoblanadi [27; 23-25-b.].

Aksariyat mutaxassislarning fikriga ko'ra, raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati harakatlar tezligi va mushaklar kuchlari kuchi bilan belgilanadi, bu xalqaro maydondagi sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi.

Shu munosabat bilan ko'plab tadqiqotchilarning sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganishga qiziqishlari ortdi.

O'rta va katta yoshdagi yosh sportchilarni tayyorlashda asta, og'irliklar bilan kuch mashqlari, shuningdek, murakkab sharoitlarda tezkor-kuch mashqlari keng qo'llaniladi [7; 10-14-b., 8; 43-46-b.]. Ushbu mashqlardan tizimli foydalanish nafaqat tezkor-kuch sifatlarini, balki boshqa jismoniy sifatlarni ham yaxshilashga, maxsus tayyorgarlikka va sport natijalarining o'sishiga yordam beradi.

Ko'pgina tadqiqotchilar [20; 115-118-b., 18; 12-15-b., 52; 62-b., 54; 71-74-b., 95; 244-b., 102; 255-b., 103; 18-b., 116; 127-b.] sportchining tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi o'rtasidagi yaqin bog'liqlikni ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlarida harakat qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligiga jismoniy ko'rsatkichlarning motor fazilatlarini va turli tana tizimlarining funksional holatini hisobga olgan holda erishiladi. Sport mashg'ulotlari jarayonida harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijalarga erishishning zarur shartlaridan biridir.

N.Y. Verxoshanskaya maxsus tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq holda tennischilarning tezkor-kuch mashg'ulotlarini tashkil etish va vositalarni tanlashning fundamental

uslubiy yondashuvlarini ishlab chiqishga bag'ishlangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tennischilarning o'yin harakatlarining samaradorligini aniqlaydigan o'ziga xos tezlik qobiliyatlari tezkor-kuch fitnes darajasi bilan sezilarli darajada bog'liq. Tayyorgarlik davrida ixtisoslashtirilgan yuklarni qo'llash, shu jumladan sakrash va sprint yugurish mashqlari tezlik-kuchga moslashish darajasini oshirishning samarali usuli hisoblanadi.

B.P.Sokur, maxsus vositalar va usullardan foydalangan holda chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida tennischilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasini takomillashtirish hamda zarba beruvchi harakatlar samaradorligini oshirish masalalarini ko'rib chiqib, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruh ko'rsatkichlarida yuqori o'sishlarni aniqladi. Aynan:

1) qo'lni egishda "portlovchi" kuch - 13,1 va 4% ga oshdi; bilakni bukishda - 16,5 va 4,5% ga;

2) sakrab zarbalar paytida to'pning tezligi (16,1 va 7%) va nishonga tegish aniqligi (16,5 va 6%) bo'yicha xuddi shunday ustunlik;

3) xizmat ko'rsatishda tajriba guruhida to'pning tezligi 17,5% ga, nazorat guruhida - 4% ga, zarba foizi - 16,2% ga oshdi.

A.M.Naraliev tezkor-kuch mashq qilish metodikasi samaradorligini oshirish orqali malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalarini o'rganar ekan, pedagogik tajribada mushak kuchini oshirish uchun portlovchi mushak kuchini rivojlantirishning "zarba" usulining yuqori samaradorligini aniqladi sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi.

Olimning ta'kidlashicha, tajriba guruhda to'g'ridan-to'g'ri raqobatbardosh mashg'ulotlar bosqichida hujum harakatidan foydalanish portlovchi mushaklar kuchini dastlabki darajaga nisbatan izometrik rejimda 20,8%, dinamik rejimlarda 25% va 18,4% ga oshirishni ta'minladi. joydan balandlikka sakrash. Shu bilan birga, an'anaviy mashg'ulot usullaridan foydalangan nazorat guruhi voleybolchilari o'rtasida bu o'sish mos ravishda 2,1%, 4,0% va 4,7%ni tashkil etdi.

To'g'ridan-to'g'ri musobaqa mashg'ulotlari bosqichida tajriba guruh voleybolchilarida mushaklarning portlash kuchi ko'rsatkichlari dinamikasini olimning kuzatishi quyidagilarni ko'rsatdi:

a) 4 hafta davomida chuqur sakrashdan keyin repulsiyani konsentrasiyali qo'llash mushaklarning portlash kuchining izometrik rejimda 86,1% gacha, dinamik rejimda - 88,4% gacha va joydan sakrashda pasayishiga olib keldi. gacha - 92, asosiy ko'rsatkichning 3%;

b) keyingi uch hafta ichida bu ko'rsatkichlar dastlabki darajaga qaytdi;

c) 8-dan 12-haftaga qadar barcha tezkor-kuch ko'rsatkichlari barqaror o'sishni ko'rsatdi.

Olim mushaklarning portlash kuchi sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri ekanligini aniqladi. Uning ta'kidlashicha, yuqori malakali sportchilar uchun haftada 3 marta, musobaqa boshlanishidan 12 hafta oldin portlovchi mushak kuchini rivojlantirishning zarba usulini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda optimal yuklamalarni 70-75 sm balandlikdan 10 ta sakrashning 4 seriyasidir. 4 hafta davomida sakrashning umumiy hajmi 470 ta.

Maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida o'zgaruvchan ta'sir usulini o'rganish jarayonida men quyidagi xulosalarga keldim. Maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun pedagogik eksperiment jarayonida o'zgaruvchan ta'sir usulini qo'llagan sub'ektlar guruhlarini nazorat guruhidagi sub'ektlarga qaraganda sezilarli darajada katta hajmdagi o'quv yuklamalarini bajarishga muvaffaq bo'lishdi ($P < 0,05$). Tajriba guruhida yiqitish bo'yicha natijalarning o'sishi nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori bo'ldi ($P < 0,05$).

Tezkor-kuch va tezlik sifatlarini rivojlanishining gimnastikachilarning texnik tayyorgarligiga ta'sirini o'rganish natijasida 10-15 yosh tezkor-kuch va tezlik sifatlarining eng jadal o'sish davri ekanligi aniqlandi. Olim bu davrda sakrash qobiliyatining o'rtacha yillik o'sishi 3,5 sm ni tashkil etishini aniqladi. Pedagogik tajriba

natijalari yosh gimnastikachilarning tezkor-kuch va tezlik sifatlarining rivojlanishini ko'rsatdi.

Agar maxsus tezkor-kuch mashqlari qo'llanilsa, samaraliroq bo'ladi. Shunday qilib, qo'llarni silkitmasdan sakrash natijalari dastlabki darajaga nisbatan 15% ga, qo'l to'lqini bilan sakrashda - 13% ga yaxshilandi va 30 metrga yugurish vaqti 6% ga kamaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, maxsus tezlik va kuch mashqlari gimnastikachilarning tayanch va pol mashqlarida texnik tayyorgarligini oshirishga yordam berdi.

Sport kurashida tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi ortasidagi bog'liqlikni o'rgangan A.P.Oleshkoning tadqiqotlarida maxsus yo'nalishdagi tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish gimnastikani o'zlashtirishni osonlashtirishi isbotlangan, dasturning asosiy texnik elementlari, mashg'ulotlar muddatini qisqartiradi va gimnastikachilarning sport va texnik mahorat darajasini yanada oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Pedagogik tajriba ga ko'ra, tajriba guruhning ayol gimnastikachilari tezlik sifatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning o'sishiga ega, bu nazorat guruhining o'xshash ko'rsatkichlaridan 21% ga oshadi; quvvat - 55% ga; tezlik kuchi - 75%.

Rodriges Leyva Pedro Antonio, 6-8 yoshli kubalik maktab o'quvchilarining gimnastika yordamida jismoniy tayyorgarligi darajasining oshishini o'rganar ekan, 6 yoshli bolalarda egiluvchanlikning rivojlanishini tavsiflovchi ko'rsatkichlar eng ko'p o'sishini aniqladi. Ushbu omilning umumiy dispersiyaga qo'shgan hissasi 28,3% ni tashkil etdi. Portlash kuchi sifatida talqin qilingan ikkinchi omil - balandlikka sakrash va to'pni ulotirish - 20%. Uchinchi omil tezlik-kuchga tayyorlik ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi va umumiy tanlov dispersiyasining 17% ni tashkil qiladi. 7 yoshli bolalarda kuch-quvvatni tavsiflovchi omillar ($P < 0,05$) va tezkor-kuch tayyorgarligi eng katta ahamiyatga ega - 37,1%. Tajriba guruhlarining 8 yoshli talabalari moslashuvchanlik va tezkor-kuch sifatlarining eng yuqori omil ma'lumotlariga ega ($P < 0,05$).

V.F.Skotnikov va V.B.Solovyov tadqiqotida kuch, tezkor-kuch to'g'ri va tezlik komponentlarini o'z ichiga olgan tezlik-kuchli mashq qilishning uch komponentli modelini ko'rib chiqadilar. Tezkor-kuch mashqlari tuzilishiga bunday yondashish o'ziga xos tezkor-kuch sifatlari rivojlanishining fiziologik qonuniyatlari, ularni joylashtirishning geteroxronligi, keyingi komponentning oldingisiga dialektik bog'liqligi bilan belgilanadi. Mamlakatimiz terma jamoasida tezkor-kuch mashqlarini rejalashtirish bo'yicha to'plangan tajribaga asosanib, ilmiy izlanuvchilar tadqiqotlari davomida yillik sikl doirasida turli sport turlari bo'yicha sportchilar uchun tezkor-kuch mashqlari modelini taklif qilmoqdalar [74; 298-304-b.].

Murakkab muvofiqlashtirish tuzilmasi bo'lgan tez-kuchli asiklik sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarining mazmuni va metodologiyasini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarida, tezlik-kuchli sport turlari bo'yicha motor harakatining o'ziga xosligi va bolalarning murakkab motorli ko'nikmalarni egallash qobiliyatini aniqladi, tezlik, kuch-quvvat sifatlari va ephillikning namoyon bo'lishi bizga ushbu sport turlari bo'yicha boshlang'ich maktab yoshida (8-9 yosh) maqsadli mashg'ulotlarni o'tkazish mumkin deb hisoblash imkonini beradi. Olimlar tezkor-kuch to'plami-muvofiqlashtiruvchi sport turlari bo'yicha dastlabki sport ixtisoslashuvi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikka (75% gacha), shu jumladan tezkor-kuch mashqlariga (25-30% gacha) katta o'rin berilishi kerakligini aniqladi va bu yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Aksariyat sport turlari TKQ rivojlanishining yuqori darajasini talab qiladi, lekin bir xil darajada emas, balki har xil nisbat va shakllarda. Shundan ularni ishlab chiqish bo'yicha vazifalarning o'ziga xos xususiyatlari kelib chiqadi. Yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi yoshlarni tayyorlashda ham, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ham muhim o'rin tutadi, ammo u nisbatan tor yo'nalishga ega va asosan mashg'ulot jarayonining bir tomoni sifatida amalga oshiriladi. Bularning barchasi TKQni tarbiyalashni yoshlikdan boshlash zarurligidan dalolat beradi [69; 24-b.].

Tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning markaziy uslubiy muammosi, uni hal qilishdagi qiyinchiliklar harakatlar tezligi va engish kerak bo'lgan ogirlik darajasining teskari bog'liqligidan kelib chiqadi. Ayniqsa, qattiq rasion, ular tabiiy sharoitda tashqi og'irliklar kam yoki umuman bo'lmagan holda bajariladigan yuqori tezlikdagi harakatlarda tezkor-kuch qobiliyatiga qo'yiladigan talablarni oshirish uchun foydalanilganda zarur. Bu erda qo'shimcha yuklar qat'iy cheklangan — ular strukturani buzmasligi va harakatlar sifatini yomonlashtirmasligi uchun.

Yana bir uslubiy yondashuv tonusni yaxshilaydigan alomatli ta'siridan foydalanishga asoslangan bo'lib, u tezlikni kuchaytirish mashqlarini bajarishdan oldin darhol (bir necha daqiqa) ortib borayotgan yukni engib o'tish orqali yaratiladi. Masalan, sakrash yoki otishdan oldin yuqori og'irlikdagi qisqa ko'tarilishlar sakrash yoki otishda kuchning oshishiga hissa qo'shishi mumkin. Bu erda hissa qo'shadigan omil, ehtimol, birinchi navbatda, oldingi kuchli kuchlanishdan qolgan nerv-mushak qo'zg'alishdir. Bu ta'sir doimiy emas, faqat tonusni yaxshilaydigan yukni va undan keyingi dam olish oraliq'ini etarli darajada tartibga solish bilan erishiladi.

Tezkor-kuch mashqlarining samaradorligi ma'lum darajada ularni haftalik va uzoqroq sikllarga kiritish chastotasiga proporsionaldir, agar ularni takrorlash jarayonida hech bo'lmaganda ushlab turish va erishilgan tezlik darajasini oshirish yaxshiroqdir [72; 96-98-b., 73; 19-b.]

Shundan kelib chiqqan holda, tezkor-kuch mashqlarining umumiy hajmi, xususan, alohida darsda ularni takrorlash soni normallashtiriladi. Harakatlar tezligining dinamikasi, shuningdek, takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlarini tartibga solishning asosiy mezonlaridan biri bo'lib xizmat qiladi: harakatlar soniyainlasha boshlaganda, agar bu zarur tezlikni tiklashga yordam bersa, dam olish oraliq'ini oshirish tavsiya etiladi, yoki takrorlashni to'xtatish. Tezkor-kuch mashqlarining qisqa muddatliligi va ularda qo'llaniladigan og'irliklarning cheklanganligi ularni har bir darsda ketma-ket bajarish, har bir seriyada bir necha marta takrorlash imkonini beradi. Shu bilan

birga, irodaning maksimal konsentrasiyasi, tezkor-kuch imkoniyatlarini to'liq safarbar qilish, takrorlash paytida har safar harakatlarning tezlik xususiyatlarining yomonlashishiga yo'l qo'ymaslik zarurati yuk martani sezilarli darajada cheklaydi, shuning uchun tezlikni qo'llash qoidasi- kuch mashqlari quyidagicha – "tez-tez bajarish yaxshidir, lekin ozgina". Har bir individual mashg'ulot doirasida tezkor-kuch harakatlarini sifatli va shikastsiz bajarishning ajralmas sharti - bu puxta isinish bo'lib, uning vositasi yordamchi gimnastika va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'lib, asta-soniyain harakat tempi va tezligi o'sib boradi.

Zarba-reaktiv ta'sirning tezkor-kuch mashqlarini qo'llashda ayniqsa ehtiyotkorlik bilan tayyorgarlik va yukni qat'iy me'yorlash talab etiladi. Muvaffaqiyatlilikdan eng kuchli engish harakatlariga bir zumda o'tishning juda aniq momenti bilan bunday mashqlardan konsentrationali foydalanish mushak-skelet tizimining yoshga bog'liq etukligi tugagandan so'ng va tizimli ko'p qirrali mashg'ulotlar sharoitida oqlanadi. Hatto malakali sportchilarni tayyorlashda ham bunday yuklarning chegaraviy hajmlari nisbatan kichikdir. Tajriba ma'lumotlarga ko'ra, ularni taxminan quyidagi chegaralar doirasida normallashtirish tavsiya etiladi: bir seriyadagi takrorlash soni 5-10 ta harakat, alohida darsdagi seriyalar soni 2-4 ta.

Seriyalar orasidagi faol dam olish oralig'i 10-15 daqiqa, darslar soni, shu jumladan haftalik sikldagi yuklar 1-2. Tezlik kuchini rivojlantirish uchun bir nechta variant mavjud.

1. Og'irlik yuki maksimaldan 30-70%: Harakatlar 6-8 marta xotirjam sur'atda amalga oshiriladi, bu sizga maksimal tezlik bilan har bir takrorlashning yuqori tezlikda boshlanishiga diqqatni jamlash imkonini beradi. Bir qatorda 2-4 to'plam 3-4 daqiqa dam olish bilan amalga oshiriladi. Bir darsda, 5-7 daqiqalik seriyalar orasida faol dam olish bilan 2-4 ta takrorlash.

2. Asos sifatida statik-dinamik xarakterdagi mashqdan foydalaniladi, bunda maksimaldan 60-80% gacha bo'lgan 2-3 ta izometrik kuchlanishdan so'ng maksimalning 30% ga teng og'irlikni engish bilan tez harakat sodir bo'ladi. Izometrik kuchlanishni amalga

o'shish uchun maxsus to'xtash joyi bo'lgan blokli qurilma tomonidan ushlab turiladigan yuk ishlatiladi. Bir yondashuvda - ixtiyoriy dam olish bilan 4-6 ta harakat. Bir qatorda 2-4 to'plam 3-4 daqiqa dam olish bilan amalga oshiriladi. Bir darsda 2 dan 4 gacha seriyalar 5-7 daqiqa dam olish uchun pauzalar bilan.

3. Mashqlar asosan boshlang'ich tezligini, xususan, boshlang'ich mushaklar kuchini rivojlantirishga qaratilgan. Og'irligi maksimaldan 60-65%. Qisqa konsentratyali portlovchi harakatlar amalga oshiriladi, bu faqat og'irlik uchun boshlang'ich harakatni va faqat uning yo'lining dastlabki segmentida beradi. Bir yondashuvda, ixtiyoriy dam olish bilan 4-6 ta harakat. Bir qatorda 2-4 to'plam 3-4 daqiqa dam olish bilan amalga oshiriladi. Bir darsda, 5-7 daqiqa dam olish uchun pauza bilan 2 dan 4 gacha seriyalar.

Tezlik kuchini rivojlantirish bilan, muvaffaqiyatning muhim sharti mashqlarning har bir takrorlanishidan oldin mushaklarning maksimal darajada bo'shashishidir. Seriyalar orasidagi uzoqroq pauzalarda mushaklarni bo'shashtiruvchi va cho'zadigan belanchak mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Sakrash tezligi kuchini rivojlantirishning eng oddiy va eng keng tarqalgan vositasidir. Ularni qo'llash jarayonida itarish tezligiga e'tibor qaratish va harakat kuchini rivojlantirishga intilmaslik kerak. Maksimal va bundan tashqari, portlovchi xarakterdagi tezlik kuchini rivojlantirish bilan bilish kerak: bog'langan mashg'ulot effektiga ega mashqlar jismoniy va tezkor-kuch tayyorgarligining dastlabki darajasini hisobga olgan holda tanlanishi kerak; yuqori tezlikda, reaktiv, portlovchi yukdan so'ng, mushaklar o'ziga xos charchoqdan xalos bo'lishi kerak, tezda keyingi yukga tayyorgarlik ko'rish kerak. Buning uchun takrorlashlar orasidagi intervallarda va ajratilgan maxsus dam olish vaqtida moslashuvchanlik, tebranish harakatlari uchun mashqlarni maqsadli qo'llash kerak.

Tezlik-kuchni mashq qilishning asosiy vositalari bu turli xil og'irlikdagi mashqlar (o'z vazni va sherikning og'irligini engish, shtanga, gantel, to'ldirilgan sharlar, amortizatorlar va boshqalar bilan),

ularni bajarish paytida mushaklarning kuchlanishi ko'pincha raqobatbardosh talablarga javob beradi [87; 64-b.].

Agar boshlang'ich mashg'ulot paytida kuch mashqlari vositalarining aksariyati ijobiy bo'lsa kuch qobiliyatining ko'plab tarkibiy qismlariga ta'sir qiladi, keyin malakaning o'sishi bilan vaziyat o'zgaradi: raqobatbardosh faoliyatning xususiyatlariga e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Maxsus kuch tayyorlash vositalarining musobaqa mashqlarida kuchning namoyon bo'lish talablariga muvofiqligi quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi: harakatlarning amplitudasi va yo'nalishi; ish harakat doirasining urg'uli maydoni; dinamik harakatning kattaligi; maksimal harakatni rivojlantirish tezligi; mushaklarning ish shakllari [88; 350-368-b.].

Kuch mashq qilishning texnik vositalaridan foydalanishda quyidagilar e'tiborga olinishi kerak:

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi oshgani sayin har qanday vositaning mashg'ulot ta'siri pasayadi, ayniqsa bu vosita bilan erishiladi;

Amaldagi vositalar sportchi tanasining hozirgi holatiga nisbatan kuch jihatidan optimal mashg'ulot effektini ta'minlashi kerak;

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida mushaklar qisqarishining yuqori kuchi bilan ajralib turadigan mashqlar qo'llaniladi. Boshqacha qilib aytganda, ular uchun harakatlarning kuch va tezlik xususiyatlarining bunday nisbati xarakterlidir, bunda sezilarli kuch eng qisqa vaqt ichida namoyon bo'ladi. Bunday mashq "tezlik-kuch" deb ataladi. Bu mashqlar tezlikni oshiruvchi va unchalik ahamiyatli bo'lmagan og'irliklardan foydalanish bilan kuch mashqlaridan farq qiladi. Tashqi og'irliklarsiz bajariladigan ko'plab mashqlar mavjud [89; 42-43-b.].

Jismoniy tarbiya dasturlarida ko'zda tutilgan tezkor-kuch mashqlari tarkibiga turli xil sakrashlar (engil atletika, gimnastika va boshqalar), uloqtirish, surish, otish va sport anjomlarini tez ko'tarish, og'irliklar bilan turli zarbalar va boshqalar kiradi, sikl xarakterdagi tezkor harakatlar, turli o'yinlar va bellashuvlari bo'yicha qisqa vaqt ichida yuqori intensivlik bilan bajariladigan (sakrash, otjimanie,

tezlanish) bir qator harakatlar. Kuch mashqlari vositalariga yaxlit va biror joyli ta'sir ko'rsatadigan mashqlar kiradi. Ba'zilar mushak guruhlarini har tomonlama mustahkamlashga xizmat qiladi va butun tanaga juda yuqori yukni ta'minlaydi (shtanga ko'tarish, sherikning qarshiligini engish, yugurish, sakrash va og'irliklar bilan cho'zish, otjimanie). Boshqalar esa, bir yoki ikkita oyoq-qo'l yoki tananing alohida qismlarini jalb qilgan holda butun tanaga nisbatan kichik yuk bilan individual mushaklar yoki mushak guruhlarini tanlab, maqsadli mustahkamlash uchun ishlatiladi (osilgan holda tortish, otjimanie, elkalarda shtanga bilan ko'tarish) [83; 37-b.].

Maxsus guruh mushaklarning reaktiv xususiyatlarini eng to'liq safarbar qilish bilan bog'liq harakatlar kuchini oshirishga qaratilgan zarba og'irliklarini bir zumda engish bilan maxsus mashqlardan iborat. Bular chuqur sakrash, poydevorga sakrash, og'irliklarni engish uchun bir zumda silkinish bilan sakrash, bu mashqlar eng katta "portlovchi kuch"ni ko'rsatishga imkon beradi.

Maxsus tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun kerakli yukni ko'taradigan mushaklarga ta'sir qiluvchi qarshilik ko'rsatadigan turli xil mashqlar qo'llaniladi. "Portlovchi" xarakterdagi mashqlar guruhiga nafaqat harakatning asiklik tuzilishi (sakrash, uloqtirish va boshqalar), balki siklik tuzilishga ega (qisqa masofaga yugurish va suzish, trekda sprinter velosipedda yurish va boshqalar) mashqlar kiradi).

Sport yakkakurashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ularni uch guruhga bo'lish mumkin.

1. Qiymati raqobatbardoshidan yuqori bo'lgan qarshilikni engib o'tish bilan mashqlar, buning natijasida harakatlar tezligi pasayadi va kuchning namoyon bo'lish darajasi oshadi. O'z vaznini engish mashqlari: to'g'ri chiziqda tez yugurish, yon tomonga, orqaga tez harakatlar, yo'nalishni o'zgartirish bilan harakat qilish, ikki oyoqda, oyoqdan oyoqqa, bir oyoqda, chuqurlikda, balandlikda turli xil sakrashlar, masofa uchun, shuningdek, egilish bilan bog'liq mashqlar, maksimal tezlikda bajariladigan torso burilishlari va boshqalar.

2. qarshilikni engib o'tish bilan mashqlar, ularning qiymati raqobatbardoshidan kamroq, harakatlar tezligi yuqori. Tashqi qarshilik — turli xil narsalarning og'irligi (to'plar, gantellar, toshlar, shtangalar va boshqalar), sherikning qarshiligi (juft bo'lib mashqlar). Qo'shimcha og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar (belbog', kamar, og'irlikdagi snaryad) — tirashda qo'llarni egish va cho'zish, to'sinda yuqoriga ko'tarilish, o'tirib turish va hokazo.

3. Tashqi muhitning qarshiligini engish bilan bog'liq mashqlar (suv, qor, shamol, yumshoq er, tepalikka yugurish, qumda). Tezkor-kuch mashqlari tizimi asosiy vazifani - harakatlar tezligini va ma'lum bir mushak guruhining kuchini rivojlantirishni hal qilishga qaratilgan.

Tezkor-kuch yo'nalishi ma'lum bir mushak guruhining kuchini rivojlantirish bilan bir vaqtda harakat tezligini rivojlantirishga qaratilgan va ikkinchi va uchinchi mashqlardan foydalanishni o'z ichiga oladi [77; 22-27-b. 81; 53-61-b.].

og'irliklar va tashqi muhit sharoitlariga qarshilik qo'llaniladigan guruhlar. Tezkor-kuch mashg'ulotlarining rivojlanish darajasini belgilaydigan portlovchi va tezkor kuchlar muhimroqdir.

§ 1.5. Turli vaznli sportchilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda ba'zi uslubiy yondashuvlarning tavsifi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasida sport mahoratining turli jihatlarini takomillashtirish muammolariga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar mavjud. Biroq, tezlik-kuchni mashq qilish uchun metodik yondashuvlar soni sezilarli darajada cheklangan. Aksariyat ilmiy tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, morfologik va funksional ko'rsatkichlar, shuningdek, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi turli vazn toifalaridagi sportchilar uchun bir xil emas, bu esa o'z navbatida ularning mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va qurishda differensial yondashuvni talab qiladi.

Boshqa sport turlari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, turli vazn toifalaridagi sportchilar morfofunksional va funksional ko'rsatkichlarda katta farqlarga ega. Bu ko'plab olimlarga

gipotezani ilgari surishga va turli vazn toifalaridagi sportchilarning kuchli, dominant qobiliyatlarini yaxshilash uchun individual guruh yondashuvi zarurligini tajriba ravishda isbotlash imkonini berdi.

Tadqiqotda ayol dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida ishlab chiqilgan kuch mashqlari texnikasi samaradorligining tajriba isboti keltirilgan [123; 259-b.]. Tadqiqotda 2-kursning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida dzyudo bilan shug'ullanadigan 10-11 yoshli 24 nafar qiz ishtirok etdi. Kuchlilik ko'rsatkichlari sifatida quyidagi testlar natijalari ko'rib chiqildi: 30 metrga yugurish, joydan uzunlikka sakrash, orqada turgan holda to'ldirilgan to'pni uloqtirish, yotgan holatda qo'llarni egish va cho'zish, yotgan holatda past to'sinda qo'llarni egish va cho'zish, torsoni o'tirish holatiga ko'tarish. Formativ tajriba yakunida ishlab chiqilgan texnikadan foydalanilgan tajriba guruhidagi yosh dzyudochilar orasida kuch-quvvatning barcha ko'rib chiqilgan ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori bo'ldi, bu uning samaradorligini tasdiqlaydi. Dzyudochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida (10-11 yosh) kuch tayyorlashga bag'ishlangan ayollar dzyudosida uzoq muddatli kuch tayyorlash konsepsiyasi mazmuniga asoslanib, umuman olganda, sportda uzoq muddatli kuch mashqlari nazariyasiga muvofiq, bu davrdagi jarayonning o'ziga xos xususiyati uning ko'p qirraliligida, shu jumladan tezlik va kuch komponentlarining boshqa nisbati bilan past intensiv zarba-siltov kuchlanishlari bilan tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish va mushak-ligamentli apparatni mustahkamlash uchun mashqlardan foydalanishdadir. Bu erda tajriba ikkinchi o'quv yilining boshlang'ich sinflari guruhlarida bir o'quv yili davomida — sentyabrdan maygacha o'tkazildi. Haftada to'rtta mashg'ulotdan uchtagiga kuch-quvvat mashqlarining bir turi kiritilgan. Kuchli mashq yukining kattaligi mikrosikl va mezosikldagi to'lqinlarda o'zgarib turardi. Birinchi mashg'ulot kunida kuch mashqlarining asosiy yo'nalishi tezlik komponenti ustunligi bilan tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish, ikkinchi mashg'ulot kunida — kuch komponenti ustunligi bilan tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, uchinchi mashg'ulot kuni,

kun - o'z-o'zini mustahkamlash qobiliyatlari va kuch-quvvat chidamliligini rivojlantirish.

Tadqiqot olimlar tomonidan ishlab chiqilgan mashqlar to'plamining samaradorligini ko'rsatadi, ularning mohiyati tavsiya etilgan o'quv vazifalarini asosan guruh usulida mashqlar bajarishda tana vaznidan kelib chiqqan holda mashqlardan foydalanish edi. Bu yerda dzyudo bo'limining talaba va magistrantlari bilan pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajribada 12 nafar dzyudochi ishtirok etdi, shundan 10 nafar sportchi sport ustasi unvoniga ega, 2 nafar sport ustaligiga nomzodligiga ega edi. Dzyudochilar ikkita teng guruhga – tajriba va nazorat guruhi, har biri 6 kishidan bo'lingan. Tajriba guruh 20 kun davomida turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun mashqlarni o'z ichiga olgan olimlar tomonidan ishlab chiqilgan mashqlar to'plamidan foydalangan holda mashq qildi. Tajriba davomida o'quv-mashg'ulot jarayonida dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha topshiriqlardan foydalanilgan. Nazorat guruhining dzyudochilari avval tayyorgarlik jarayonida qo'llanilgan o'quv rejasi bo'yicha 20 kun davomida mashg'ulotlar olib borishgan.

1. Dzyudochilarning tajriba guruhida test natijalarining eng ko'p o'sishi tezlik uchun arqon bilan ko'tarilish - 21,8%, yukni ko'tarish - 14%, tortish - 11%, qorin mushaklari kuchi - 11%, joydan uzunlikka sakrash - 9,9%. 3×10 m - 3,2% ga yugurishda biroz o'sishga erishildi, qarshilikda qo'llarning egish va cho'zishi - 4,5%.

2. Nazorat guruhidagi yakuniy test ko'rsatkichlari dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan barcha testlarda biroz yaxshilandi.

3. Dzyudochilarning eng muhim mushak guruhlarini rivojlantirish vazifalariga asoslangan tezkor-kuch sifatlarini guruhli tayyorlashning ishlab chiqilgan usuli va tajriba mashqlar to'plami an'anaviy vositalardan ko'ra samaraliroq bo'lib chiqdi, bu pedagogik tajriba natijalari bo'yicha tasdiqlangan.

Hozirgi kunda kurashda turli vazn toifalaridagi kurashchilarni tayyorlashga oid bir qator tajriba tadqiqotlar olib borilmoqda. Shunday qilib, B.Z.Sagyan tomonidan olib borilgan tadqiqotlar turli

vazn toifalaridagi sportchilarning mashq qilish qobiliyati bir xil emasligini ko'rsatdi. O'rta vazn toifasidagi sportchilar uchun mashq qilishning bir xil vositalari va usullaridan foydalanish jismoniy tayyorgarlikning oltita ko'rsatkichi bo'yicha o'n ikkiga, engil vaznlilar uchun beshtaga, og'ir vaznlilar uchun esa oltitaga o'sish imkonini berdi. Shu munosabat bilan, olim mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni vazni va bo'yi ma'lumotlari bo'yicha o'xshash bo'lgan guruhlariga birlashtirishni va turli xil vositalar va mashg'ulotlar usullaridan foydalanishni tavsiya qiladi. Bundan tashqari, olim uch vazn toifasidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va tuzilishidagi farqlarni ham aniqlagan. Xususan, u har bir vazn toifasida jismoniy tayyorgarlikning ko'p qirralilik darajasini aks ettiruvchi turli xil ma'lumot beruvchi testlar mavjudligini aniqladi. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlikning belgilangan ko'rsatkichlaridan hech biri uch vazn toifasidagi kurashchilar uchun odatiy bo'lib qolmadi. Bundan tashqari, B.Z.Sagyan kurashchilarning vazn toifasi ortishi bilan maxsus chidamlilik darajasi pasayib borishini aniqladi, bu bajarilgan texnik va taktik harakatlar soni va ularning samaradorligi bilan belgilanadi. Kurashchilarning tana vazni ortishi bilan muskullar ishining statik va dinamik rejimlarida og'irliklar bilan mashqlarda kuch chidash ko'rsatkichlari kamayishi ham shundan dalolat beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish metodologiyasi turli vazn toifalaridagi sportchilar uchun ham har xil bo'lishi kerakligi aniqlandi. Engil va og'ir vaznli kurashchilarda yurak urish tezligi daqiqaga 150 zarba bilan bir xil mashq qilish samaradorligini ochib bergan olim aerob ko'rsatkichlarining eng katta o'zgarishlari og'ir vazn toifasida, eng kichiki esa engil vaznda sodir bo'lganligini aniqladi. Shu munosabat bilan, belgilangan o'quv rejimi sezilarli tana vazniga ega bo'lgan sportchilarning aerob qobiliyatini oshirishning samarali usuli hisoblanadi. Engil vaznlilar uchun aerobik ish faoliyatini oshirish uchun yuqori impuls yukidan foydalanish tavsiya etiladi.

E.G.Martirosov va G.S.Tumanyan turli vazndagi kurashchilarning anaerob qobiliyatidagi farqlarni ham aniqladilar. Shunday

qilib, morfologik va funksional ko'rsatkichlar majmuasiga ko'ra, maksimal aerob va anaerob qobiliyatlarini o'z ichiga olgan holda, og'ir vazn toifasidagi sportchilar engil vazn toifalaridan sezilarli darajada orqada qolishadi. Bu ularning aerob va anaerob tabiatdagi intensiv ish uchun funksional imkoniyatlarining pasayishi belgisi sifatida qabul qilinadi. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, sportchilarning morfologik xususiyatlari ham mintaqaviy, ham global mashqlarda ishlashning namoyon bo'lishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, global xarakterdagi mashqlarni bajarayotganda, vazni va bo'yi katta ko'rsatgichlarga ega bo'lgan sportchilar nisbatan pastroq ish qobiliyatiga ega. Bu ularning aerob va anaerob qobiliyatining past darajasini yana bir bor ko'rsatadi. G.S.Tumanyan tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, turli og'irlikdagi sportchilarda submaksimal va yuqori quvvatni 6 daqiqalik sinovdan so'ng tiklanish jarayonlari dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Og'ir vazndagi kurashchilarning tiklanishi engil vazndagilarga qaraganda ko'proq vaqt talab etadi. Olimlarning ta'kidlashicha, engil vazn toifasidagi sportchilar kam energiya zahiralarga va yuqori ish qobiliyatiga ega. Shuning uchun ular o'rta va og'ir vazn toifalari vakillariga qaraganda biroz qisqaroq, ammo kuchliroq bo'lgan yuklarni tavsiya qilishlari mumkin. Shu bilan birga, og'ir vaznlilar yog 'massasining yuqori sur'atlari bilan ajralib turadi, yuklarning umumiy hajmini oshirish uchun ko'proq vaqt talab etiladi. Ularning intensivligi va davomiyligi engil vaznlilarga qaraganda bir oz past bo'lishi kerak.

Sportchilarning chidamliligi va vazn-bo'yi ma'lumotlari o'rtasidagi bog'liqlikni tavsiflovchi bir qator tadqiqotlarda olimlar ko'pincha yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini tavsiflovchi funksional ko'rsatkichlardan foydalanadilar, bu esa maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishini belgilaydi.

B.M.Rybalko, V.M.Zatsiorskiy, G.S.Tumanyan, V.S.Daxnovskiy ko'plab tadqiqotlarida sportchining tana vaznining ortishi bilan mutlaq kuch imkoniyatlari oshib borishi aniqlandi. Nisbiy kuch ko'rsatkichlari (mutlaq kuchning tana vazniga nisbati) kamayadi.

Shuningdek, sportchining kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi morfologik belgilarga diametral qarama-qarshi bog'liqliklarga ega ekanligi aniqlangan. Agar sportchilarning tana kattaligi oshgani sayin o'z-o'zini quvvat ko'rsatkichlari ortib borsa, u holda tezkor-kuch ko'rsatkichlari kamayadi. Engil vazn toifasidagi sportchilar, og'irroqlarga qaraganda, o'z tanasining sezilarli massalari harakati bilan bog'liq harakatlarda yuqori tezkor-kuch sifatlariga ega. Engil vazn toifasidagi sportchilar bir xil harakatni tanlashda kuchning noldan maksimalgacha o'sish tezligi bo'yicha o'rta va og'ir vazndagi hamkasblaridan ustundir. Turli vazn toifalaridagi sportchilarga xos bo'lgan ba'zi xususiyatlarni hisobga olish muhimligiga e'tibor qaratadigan boshqa tadqiqotlar ham mavjud. Adabiyotlarni o'rganish asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, sportchining tana vazni jismoniy sifatlarining namoyon bo'lishiga, ayniqsa tezlik-kuchga, turli tana tizimlarining morfofunksional holatiga va boshqa ko'rsatkichlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [107; 112-b. 109; 352-b.].

Shunday qilib, sportchilarning vazni va bo'yi ko'rsatkichlari eng muhim individual xususiyatlardan biri bo'lib, ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etishda hisobga olinishi kerak. Bu muammo, ayniqsa, kuch va tezkor-kuch mashqlarining tabaqalashtirilgan dasturi bo'lishi kerak bo'lgan sport turlarida keskindir. Ko'rib chiqilayotgan muammoning muhimligi shundan ham dalolat beradiki, shu paytgacha kurash bo'yicha mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish va o'tkazish barcha vazn toifalaridagi sportchilar uchun qabul qilingan umumiy tizim bo'yicha amalga oshirilgan. Umuman olganda, adabiy manbalarni tahlil qilish jismoniy tayyorgarlikning asosiy jihatlarini o'z vazniga qarab takomillashtirish muammosi bo'yicha mavjud qarashlarni aniqlash imkonini berdi. Kurashda olib borilgan tadqiqotlarning salmoqli qismi kuch, chidamlilik, moslashuvchanlikni, shuningdek, turli vazn toifalaridagi kurashchilar jismoniy tayyorgarlikning boshqa individual jihatlarini yaxshilash muammolariga bag'ishlangan.

I-BOB bo'yicha xulosalar

1. Yuqori toifali dzyudochilarning texnik mahorati va tezkor-kuch tayyorgarligini oshirish uslublarining yo'nalishi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi kerak. Har bir vazn toifasidagi dzyudochilar uchun eng istiqbolli hujum texnik harakatlarini ajratib ko'rsatish va shunga ko'ra ularning kuch va tezlik bo'yicha mashg'ulotlar dasturining samarali kunlarini belgilash zarur. Tezkor-kuch mashqlari yo'nalishini tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda ma'lum bir dzyudochining ma'lum darajadagi sport natijalariga erishgan hujum va mudofa harakatlarining individual arsenalini hisobga olish kerak.

2. Malakali dzyudochilarning texnik va taktik harakatlarining individual arsenalini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, har bir sportchi uchun tashqi ko'rinishida uning sevimli "toj" texnikasiga ko'proq o'xshash mashqlar yoki mashqlar to'plamini tanlash kerak. Shu munosabat bilan, ushbu sportchi uchun ushlab turish texnikasi bilan ko'proq shug'ullanadigan mushak guruhlari uchun tezkor-kuch mashqlari uchun o'quv dasturini ishlab chiqish kerak.

3. Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlari darajasini oshirishda samarali mashg'ulot vositalarini tanlashning individual xilma-xilligiga intilish kerak. Shu munosabat bilan, nafaqat tezkor-kuch mashqlari ish hajmini (tonnasini), balki mashqlardagi o'rtacha og'irlik intensivligining foiz mos kelmasligini, shuningdek, maksimal natijalarga erishish uchun bajarish intensivligini (tempini) nisbiy hisoblash kerak.

4. Keltirilgan manbalar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, dzyudochilarga xos umumiy va maxsus ish qobiliyati ko'p komponentli integral tushuncha bo'lib, bellashuvlar jarayonida proporsional nisbatda shakllangan jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlar asosida raqibni belgilangan vaqt ichida yoki uzoq muddat davomida tashlashlar natijadorligini saqlab qolishga qaratilar ekan. Buning uchun raqibni ko'p martalab ko'tarib tashlash hajmi va shiddati zarur muddat davomida saqlanib qolinishi ularning funksional qiymatiga bog'liqligi tadqiqotlar asosida isbotlanganligi aniqlandi.

II BOB. SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI MALAKALI DZYUDochILARINING TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI

§ 2.1. Dzyudo bo'yicha yetakchi murabbiy va mutahassislar bilan olib borilgan anketa so'rovnoma natijalari tahlili

Sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining jismoniy tayyorgarligi maxsus tashkil etilgan o'quv mashg'ulot yig'inlarida amalga oshiriladi. Ko'plab adabiyot ma'lumotlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish muammosi chuqur tajribalar ishlab chiqishni talab qiladi. Sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining jismoniy sifatlarning rivojlanish darajalarini aniqlash, bu sifatlarni tarbiyalashning samarali vositalari va usullarini tajribada asoslash, o'quv mashg'ulotlarida ruxsat etilgan mashg'ulot yuklamalarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

So'rovnoma o'tkazish — bu universal tadqiqot usuli hisoblanib, ko'p sonli respondentlarni qamrab olishda, bir vaqtning o'zida juda ko'p masalalarni ko'rib chiqish va muhim umumlashtirishlarni amalga oshirish imkonini beradi. So'rovnoma o'tkazish 32 nafar dzyudo bo'yicha murabbiy o'rtasida o'tkazildi. So'rovnoma o'tkazish oliy ma'lumotli, 5 yil va undan ortiq tajribaga ega bo'lgan barcha murabbiylar ishtirok etdi, ulardan 24 nafari dzyudo bo'yicha SU darajasiga ega.

So'rovnomaning tuzilishi 3 qismdan iborat: kirish, asosiy va demografik (pasport ma'lumotlari), bu respondentlarning ma'lumot darajasini, sport malakasini, ish tajribasini, yosh jihatini, toifasini va boshqalarni aniqlash imkonini berdi. Yuqoridagilarning barchasi so'rovnoma o'tkazish ma'lumotlarini har xil pozitsiyalardan tavsiflash va ko'rib chiqish imkonini berdi. Anketa shakli, vazifasi va mazmuni jihatidan farq qiluvchi 14 dan ortiq savollarni o'z ichiga oladi (ochiq, yopiq, yarim yopiq, to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita savollar, tanlab olinuvchi javobli savollar, tuzoq savollari, nazorat va filtr savollari, faktlar, motivlar haqida savollar, demografik savollar).

Murabbiyning ishi ko'p qirrali bo'lib, hech kimga sir emaski, moliyaviy jihatidan uning faoliyati sifati va samaradorligiga bog'liq emas. Shunga qaramay, respondentlarning 67 % o'z kasbidan va dzyudo bo'yicha murabbiy sifatida ishlayotganidan juda mamnun.

Pedagogik nazorat sportchilarni tayyorlash tizimida samarali boshqaruv jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, uning o'quv- mashg'ulot jarayonida qo'llanilishiga ma'lum darajada baho bermaslik aniqlangan. Sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining jismoniy tayyorgarligining bugungi holatini o'rganish bilan bog'liq masalalar yuzasidan o'tkazilgan so'rovda mashg'ulot yili davomida zarur miqdordagi dzyudochilarni test sinovlaridan o'tkazish to'g'risida turli fikrlar (qarashlar) mavjudligi aniqlandi.

So'rovnoma o'tkazish shuni ko'rsatdiki, dzyudo bo'yicha murabbiylarning 46% dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini yiliga 2 marta (o'quv mashg'ulot yili boshida va oxirida) tekshirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. 24 % o'quv mashg'ulot yili davomida dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi ustidan 3 marta nazorat o'tkazish zarur, deb hisoblaydi. Respondentlarning 19 % sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish zarurat tug'ilganda amalga oshirilishi, bu borada hech qanday chegara va cheklovlar bo'lmasligi kerak, deb hisoblasa, 11 % respondent sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining umuman sinovdan o'tkazish shart emas deb hisoblaydi.

Deyarli barcha respondentlar (96%) dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi dasturi va normativlari, ularning fikricha, o'rtacha dzyudochi uchun mo'ljallanganligini ta'kidladilar, bu esa o'z navbatida jismoniy mashqlar uchun o'quv mashg'ulot jarayonini individuallashtirishga va har bir dzyudochiga tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishga imkon bermaydi. Shu bois, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikdan orqada qolgan dzyudochilar rivojlangan tengdoshlariga etib olish imkoniga ega emaslar.

Sport takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining jismoniy sifatlarini oshirish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilgan ta'sir jismoniy mashqlar va mashq uslubini tanlash bilan ta'minlanadi. Olimlar xarakatlantiruvchi sifatlarining rivojlanishi notekis ekanligini aniqladilar. Harakatlantiruvchi qobiliyatining shakllanishi yanada shiddat bilan bo'lgan davrlar "sensitiv" deb ataladi. Ish amaliyotida ushbu ma'lumotlarni hisobga olgan holda, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishda eng katta yutuqlarga yoki sezilarli ijobiy siljishlarga erishish mumkin. Ta'kidlash joizki, sport takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining yoshi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv davr hisoblanadi. "Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun darslaringizda mashqlardan foydalanasizmi?" degan savolga, barcha respondentlar, ya'ni 100%, ijobiy javob berdi. Biroq, keyingi savol so'rovnomalarda sport takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining tezkor-kuch tayyorgarlikda qaysi sifatlar yetakchi rol o'ynashini aniqlash zarur bo'lgan savollarga ko'pchilik respondentlar etarlicha javob bermagan. Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik murrabiylar ushbu masala bo'yicha etarli darajada nazariy bilimga ega emaslar.

Keyinchalik, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning yosh jihatidan kelib chiqib, tezkor-kuch mashqlari bilan bog'liq masalalarni batafsil ko'rib chiqamiz. Olingan ma'lumotlarga asosanib, quyidagilarni aytishimiz mumkin: respondentlarning 42 % 12-13 yoshda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq deb hisoblaydi; 33% javobi — 13-14 yoshda va 25% bu sifatlarni 15-17 yoshda shakllantirish kerakligini taklif qiladi.

So'rovnomaning keyingi savoli o'rganilayotgan jihatni batafsilroq ko'rib chiqishga imkon beradi. Biz quyidagi ma'lumotlarni oldik: respondentlarning 38 % tayyorlov davrida tezkor-kuchni oshirish bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. So'rov qilinganlar umumiy sonidan respondentlarning 30% tayyorlov va musobaqa davrlarini tanlagan. Ehtimol ular o'z

javoblarini o'quv dasturi bilan bog'lashdi, malakasi kam mutaxassislar (12%) o'tish davrida ushbu mashqlardan foydalanish yaxshiroq deb javob berishdi. Bunday holda, bunday javobni tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish xususiyatlarini bilmaslik bilan izohlash mumkin. Albatta, savollarga javob berishda diqqatni jamlash, xotirjamlik va mantiqiy fikrlash zarur. Savolnoma bo'yicha berilgan javoblar asosida nafaqat o'rganilayotgan muammoning amaldagi holatini bilish, balki dzyudo bo'yicha murabbiylar faoliyati samaradorligini ham tahlil qilish mumkin.

Respondentlarga dzyudochilarning yoshiga qarab tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulotlarga vaqt ajratish imkoniyatini berib, biz quyidagi ma'lumotlarni oldik: respondentlarning 31 % boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulot vaqtining 10-20 % tashkil qilishi kerak deb hisoblaydi. tezkor-kuch mashqlariga bag'ishlangan bo'lish; respondentlarning 49 % o'quv mashg'ulot guruhlarida vaqtining 30-40 % tezkor-kuch mashqlariga ajratish kerak deb hisoblaydi; respondentlarning 20 % sport takomillashuv guruhlarida mashg'ulot vaqtining 40-50 % tezkor-kuch mashqlariga bag'ishlash kerak deb hisoblaydi;

So'rovnomadagi "Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat qilish vositalaridan foydalanasizmi?" degan savolga, respondentlarning hammasi xam ijobiy javob bermagan. Respondentlarning

68 % ijobiy javob berdi. Olingan ma'lumotlar murrabiylarning malakasini va ularning pedagogik mahoratini tavsiflashi mumkin.

Ta'kidlash joizki, sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining harakat qobiliyatlari jadal o'sib bormoqda. Harakat sifatlarini, xususan, tezlik-kuchni rivojlantirishda pedagogik ta'sirlar eng katta natijalarni beradigan davr keladi. Bu davrda murabbiyning vazifasi harakat mahoratlarni, ko'nikmalarni va jismoniy sifatlarini shakllantirishga vaqt ajratishdir.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, biz "Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun Siz qanday mashqlardan foydalanasiz?" degan savolga javob berishda olingan ma'lumotlarni

taqdim etamiz. Respondentlarning 32% javob berdi — 30 m yugurish, yugura turib balandlikka sakrash va moksimon yugurish; respondentlarning 24% — joydan turib uzunlikka sakrash va 13% — to'sinda tortilish va yotgan xolda qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish deb javob berdi. Bizning fikrimizcha, ba'zi murabbiylar qo'shma sifatlarni rivojlantirishga etarlicha xabar topmagan, xususan, ular tezkor-kuch sifatlari va kuch chidamliligini chalkashtirishadi.

Jismoniy sifatlarni shakllantirishni boshqarishda mashqlarning muayyan sifatni rivojlantirishga ta'sirini yodda tutish kerak. Shuning uchun, keyingi savolda biz qaysi mashqlarda (ro'yxatda sanab o'tilganlardan) dzyudochi uchun tezkor-kuch sifatlari eng aniq namoyon bo'lishiga javob berishni taklif qildik. Javoblar quyidagicha bo'ldi: respondentlarning 21 % tibbiyot to'pini uloqtirish, turgan joydan 15 m masofaga yugurish va to'sinda tortilish; respondentlarning 22% — chuqur sakrash, arqonda sakrash; 29% — yotgan xolda qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish va to'sinda tortilish.

So'rovnoma o'tkazish natijasida ko'pchilik murabbiylar sensitiv davrlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasida etarlicha ma'lumotga ega emasligi ma'lum bo'ldi. Dzyudo bo'yicha murabbiylar ilmiy ma'lumotlarga unchalik qiziqmasligi, bu boradagi o'quv qo'llanmalar, darsliklar, monografiyalarni o'rganmasligi, olingan so'rovnoma o'tkazish ma'lumotlari shundan dalolat bermoqda.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, dzyudo bo'yicha murabbiylar o'rtasida tezkor-kuch mashqlari bo'yicha o'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha haligacha bir fikrga ega emasligi, shu bois bu muammoni o'rganish dolzarbligini va yanada keng qamrovli izlanishlarni talab qilishi ma'lum bo'ldi. Oliy o'quv yurtlarida dzyudo bo'yicha murabbiylar tayyorlash tizimi ham yanada takomillashtirishni taqozo etadi.

Tadqiqotlarimiz natijalari sport takomillashuv guruhlarini malakali dzyudochilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish muammosi bilan bog'liq bir qator muhim masalalarni aniqlash imkonini berdi. Olingan

ma'lumotlar Sport takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ularning barkamol jismoniy rivojlanishi va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratishda muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqladi.

§ 2.2. Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni nazorat qilish uchun instrumental medotikasining qo'llanilishi.

Malakali dzyudochilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim muammo hisoblanadi. Ayni paytda 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalasi juda dolzarb. Ma'lumki, sensitiv yosh davrlarida harakat mahorati va ko'nikmasini shakllantirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini oshirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Shu nuqtai nazardan, malakali dzyudochilarning jismoniy sifatlarini jadal rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy izlanish va yangi dastur hamda uslublarni ishlab chiqish dolzarb ko'rinadi.

Malakali dzyudochilarni tayyorlash bo'yicha tizimli o'quv mashg'ulotlari ruhiy va jismoniy zo'riqish o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlashga, dzyudochilarning salomatligini yaxshilashga, ularning harakat faolligini, jismoniy tayyorgarligini oshirishga, nazorat normativlarini muvaffaqiyatli topshirishga tayyorgarlik ko'rishga hamda sport musobaqalarida ishtirok etish natijalarining samaradorligi oshirishga yordam beradi. Malakali dzyudochilarni tayyorlashda o'quv va mashg'ulot jarayonini tashkil etishda asosiy harakat sifatleri va ko'nikmalarini shakllantirish, sport mashg'ulotlarining vositalari va usullari oqilona qo'llanilsa, shuningdek, barcha fiziologik tizimlarning intensiv faolligini talab qiladigan jismoniy faollikni kuchaytirilsa, yanada muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

Tanlangan yo'nalishning tadqiqot uchun dolzarbligi sport takomillashuv bosqichida turli vazn toifalaridagi 15-17 yoshli

malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini nazorat qilish usullari bo'yicha ilmiy-dalillarga asoslangan tavsiyalarning yo'qligi bilan belgilanadi. Zamonaviy ilmiy-tadqiqot ishlari orasida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorlash masalalari katta o'rin tutadi. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorlash texnikasi sportchilarni tayyorlashni boshqarish tizimining zarur bo'g'inlaridan biri hisoblanadi. Bu muammo chet el olimlari va boshqalarning tadqiqotlarida keng o'rganilgan. Mahalliy olimlardan tadqiqotlarini alohida qayd etish lozim. Shuni ta'kidlash kerakki, turli sport turlari bo'yicha malakali sportchilarni kuch va tezkor-kuch tayyorlash metodikasi bilan bog'liq masalalarning rivojlanish darajasi juda xilma-xildir. Sport yakka kurashida, xususan sport kurashida 15-17 yoshdagi turli vazn toifasidagi malakali dzyudochilarni sport takomillashuv bosqichida kuch va tezkor-kuch tayyorlash usullari masalalari haligacha o'z echimini topayotgani yo'q. Adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadiki, kurashchilarni sportga tayyorlashning zamonaviy tizimining taktik-texnik harakatlarini takomillashtirish, musobaqa faoliyati jarayonida chalkashtiruvchi omillarga qarshilik ko'rsatish, o'qitish metodikasi va boshqalar kabi bo'limlariga bir qator jiddiy tadqiqotlar bag'ishlangan bo'lib, sport amaliyotiga muvaffaqiyatli joriy qilinmoqda. Sport takomillashuv bosqichida turli vazn toifasidagi dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligining hozirgi darajasini real baholay olmaslik kurash bo'yicha mashg'ulot jarayonini boshqarishni qiyinlashtiradigan eng katta sabablardan biridir.

Bu ishimizda 15-17 yoshli malakali dzyudochilarni tayyorlashda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining ta'sirini o'rganishga harakat qildik. Instrumental tadqiqot usullari sifatida universal dinamografik stend (UDS) ishlatildi. Tadqiqotda kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasining quyidagi xususiyatlari qayd etilgan (11):

R_0 — izometrik rejimda (MPS) maksimal ixtiyoriy mushak kuchi;

F_{max} (kg) — portlovchi izometrik rejimda (MVVU) mushaklarning portlash kuchining maksimal qiymati.

t_{max} — izometrik rejimda (s) portlovchi kuchning maksimal qiymatiga erishish vaqti.

J — izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchini tavsiflovchi koeffitsient, portlash kuchi — bu eng qisqa vaqt ichida katta miqdordagi birliklarni ishlatish qobiliyati. Portlash kuchini baholashda tezkor-kuch indeksidan foydalanish mumkin: $J = F_{max} / t_{max}$ (kg/s);

Q — boshlang'ich kuch — bu mushaklar kuchlanishining dastlabki daqiqalarida ish kuchini tezda rivojlantirish qobiliyatining o'ziga xos xususiyati. Izometrik rejimda mushaklarning boshlang'ich kuchini tavsiflovchi koeffitsient quyidagi formula bilan aniqlandi: $Q = 0,5 F_{max} / t_1$ (kg/s); bu erda 0,5 F_{max} — maksimal portlash kuchining yarmi (kg); t₁ — boshlang'ich kuchga (s) erishish vaqti.

G — tezlashtiruvchi kuch — mushaklarning qisqarishi boshlangan sharoitda ish kuchini tezda oshirish qobiliyati. Izometrik rejimda mushaklarning tezlashtiruvchi kuchini tavsiflovchi koeffitsient quyidagi formula bilan aniqlanadi: $G = F_{max} - R_0 / t_{max} - t_1$ (kg/s);

Kuchlanish harakatlarini qayd etishda O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligida DGU 09227-son bilan ro'yxatga olingan maxsus ishlab chiqilgan "Sportchilarning kuch ko'rsatkichlarini tahlil qilish dasturi" kompyuter dasturi yordamida amalga oshirildi.

Tahlil natijasida ma'lum bo'ldiki, pedagogik tajriba boshida tajriba guruhleri malakali dzyudochilari o'rganilayotgan ko'rsatkichlar ($P > 0,05$) o'rtasida sezilarli statistik tafovut ko'rsatmagan, garchi biz ikkita ko'rsatkichda (J va G) nazorat guruhining malakali dzyudochilari uchun yuqori o'rtacha ko'rsatkichlarni ko'rishimiz mumkin. Tajriba guruhining malakali dzyudochilari o'rtasida olingan ma'lumotlar P₀ - 144,5±4,5; F_{max} - 126,6±4,2; J - 170,6±28,9; Q - 227,3±34,5; G - 159,5±11,4, shuningdek, nazorat guruhidagi malakali dzyudochilar uchun P₀ - 142,2±4,9; F_{max} - 127,2±4,1; J - 178,2±29,1; Q - 224,2±22,5; G - 165,2±21,5, pedagogik tajriba

boshida tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lgan malakali dzyudochilar tanlanganligini ko'rsatadi. Tajriba guruhida o'rganilayotgan parametrlarni qiyosiy statistik tahlil qilish natijasida quyidagi qiymatlar aniqlandi. Shunday qilib, tajriba davri uchun tajriba guruhining malakali dzyudochilari o'rganilgan ko'rsatkichlarning sezilarli o'sishini ko'rsatdilar P_0 - 144,5±4,5; 158,5±4,5; F_{max} - 126,6±4,2; 138,7±4,24; J - 170,6±28,9; 217±26,2; Q - 227±34,05; 286,1±24,1; G - 159,5±11,4; 179,6±21,6. P_0 , J va G larda $P < 0,05$ muhimlik darajasidagi qo'rsatkichlarda sezilarli farqlar kuzatiladi. Nazorat guruhidagi malakali dzyudochilarda o'rganilgan ko'rsatkichlarning qiyosiy statistik tahlili quyidagi qiymatlarni aniqladi P_0 - 142,2±4,9; 144,7±4,55 F_{max} - 127,2±4,1; 128,2±5,01; J - 188,2±29,1; 202,2±36,3; Q - 224,2±82,2; 243,8±44,7; G - 165,2±21,5; 174,4±36,2, natijda yaxshilanish kuzatilganiga qaramay, barcha parametrlar bo'yicha sezilarli statistik farqlar topilmadi $P > 0,05$.

Pedagogik tajriba yakunida biz tajriba guruhlarining kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi parametrlarini qiyosiy tahlil qildik. Tajriba guruhleri malakali dzyudochilari o'rtasida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijasida quyidagi statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlanganligi bizga ma'lum bo'ldi: P_0 - 158,5±4,5; 144,7±4,55; F_{max} - 138,7±4,24; 128,2±5,01; J - 217±26,2; 202,2±36,3; Q - 286,1±24,1; 243,8±44,7; G - 179,6±21,6; 174,4±36,2. Barcha parametrlar bo'yicha ba'zi o'zgarishlar yuz berdi va 5 ko'rsatkichdan to'rttasida statistik jihatdan muhim farqlar kuzatildi, bu (80%) ni tashkil etdi, bundan tashqari, P_0 va Q ko'rsatkichlari $P > 0,01$ va $P > 0,01$ ahamiyatlilik darajasida yuqori statistik muhim farqlarga ega, J va G ko'rsatkichdfkshvf $P > 0,05$ ahamiyatlilik darajasida sezilarli statistik farqlar kuzatiladi.

Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tekshirish uchun pedagogik tajriba odatda shunday tashkil qilinadiki, tajriba guruhleri natijalarini nazorat guruhlarida olingan ma'lumotlar bilan solishtirish mumkin bo'ladi. Ushbu pedagogik tajribada biz bir vaqtning o'zida tajriba va nazorat guruhidagi dzyudochilarni kuzatdik. Nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida tasdiqlangan yillik reja asosida

o'quv mashg'ulotlari o'tkazildi. Shunday qilib, pedagogik tajriba da olingan materialning statistik tahlili malakali dzyudochilarda maxsus tanlangan mashqlar yordamida kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun biz ishlab chiqqan usulning afzalligidan dalolat beradi. Tajriba guruhning malakali dzyudochilari o'rtasida kuch va tezkor-kuch sifatlarini oshirishga xizmat qiluvchi ishlab chiqilgan metodika malakali dzyudochilar o'rtasida o'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazishning an'anaviy tizimidan sezilarli ustunligini aniqladik. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, asosiy o'quv dasturini o'quv mashg'ulotlar jarayoni samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi hamda malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirishning eng samarali vositasi bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar bilan to'ldirish zarur.

Tadqiqot malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash imkonini berdi. Shunday qilib, tajriba davrida o'rganilgan ko'rsatkichlarning sezilarli o'sishi aniqlandi. Tajriba guruhning malakali dzyudochilari orasida P_0 , Q , J va G bo'yicha $P < 0,05$ ahammiyatlilik darajasida sezilarli statistik farqlar kuzatiladi. Tajriba davrida nazorat guruhida o'rganilgan parametrlarning biroz o'sishi aniqlandi. Biroq nazorat guruhidagi malakali dzyudochilar o'rtasida P_0 , F_{max} , J , Q va G bo'yicha aniq statistik farqlar yo'q ($P > 0,05$). Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, asosiy o'quv dasturini maxsus jismoniy mashqlardan qo'shimcha foydalanish bilan uyg'unlashtirish malakali dzyudochilarning o'quv-mashgu'lot jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi va ularning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi.

§ 2.3. Sport takomillashuv bosqichidagi malakali dzyudochilarni kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi rivojlantirish usullari

Hozirgi vaqtda zamonaviy dzyudoning rivojlanishidagi o'ziga xos tendensiya, ko'plab mutaxassislarning fikriga ko'ra, raqobatbardosh baxsning intensivligi va samaradorligini yanada oshirishdir. Zamonaviy dzyudochi mukammal texnik va taktik

ko'nikmalarga ega bo'lishi, tatamidagi kurashda tezda harakat qilishi, to'g'ri qaror qabul qilishi va ularni tezda amalga oshirishi kerak, raqibning doimiy ravishda kuchayib borayotgan faol kuchlari qarshiligida, vaqt va makon etishmasligida murakkab motorli harakatlarni bajarishi kerak.

Belgilangan xususiyatlarni bilish va hisobga olish ko'p jihatdan mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi. Dzyudochilarning mahorati va maxsus ko'rsatkichlarini oshirishning asosiy masalalari alohida ahamiyatga ega bo'lib, ularni hal etish bevosita mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlashga, umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikdan oqilona foydalanishga bog'liq. Zamonaviy yoshlar o'rtasida dzyudoda kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega bo'lib, kurashchilarning mahorati va alohida ko'rsatkichlarini oshirishning muhim omillaridan biridir. Sportchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorlash vositalari va usullarini rasionalizasiya qilish muammosi doimiy ravishda olimlar va sport amaliyotchilarining qarashlari doirasida. Shuninglek sport sohasidagi etuk olimlarning tadqiqotlarini aytib o'tish kerak. So'nggi paytlarda turli yo'nalishdagi yuklamalarning optimal nisbati, ularni turli mahorat va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi dzyudochilarning tezkor-kuch mashqlariga kiritish ketma-ketligi bo'yicha qator jihatlar yangilandi. Ko'plab zamonaviy dastur va tavsiyalar yuqori malakali dzyudochilar uchun mo'ljallangan. Ularning aksariyati sportni takomillashuv guruhlarida kurashchilarining ko'pchiligiga xos bo'lgan morfofunktsional rivojlanish xususiyatlarini hisobga olmaydi, shuning uchun malakali kurashchilarni tayyorlash jarayonida ulardan foydalanish faqat sezilarli darajada dastlabki ishlovdan so'ng mumkin. Dzyudochilar organizmi rivojlanishining uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayoni sharoitida u bilan bog'liq xususiyatlari, turli vazn toifalaridagi 15-17 yoshli dzyudochilarda ushbu qobiliyatlar darajasining dinamikasi sust kuzatilmoqda, bu o'quv jarayoni va raqobatbardosh faoliyat sifatini oshirish uchun hech qanday hissa qo'shmaydi. Sanab o'tilgan muammolarni tahlil qilish natijasida quyidagi qarama-qarshiliklar aniqlandi:

- 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish zarurati va mavjud pedagogik amaliyotning samarasizligi o'rtasida;

- mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va differensiallashtirish asosida turli vazn toifasidagi dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari hamda tegishli metodologiyaning yo'qligi o'rtasida;

- o'quv jarayonida dzyudochilarning tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishning tabaqalashtirilgan metodologiyasidan foydalanish zarurati va uni loyihalash uchun shart-sharoitlarning etarli emasligi o'rtasida.

Aniqlangan qarama-qarshiliklar, turli vazn toifalarida 15-17 yoshli malakali dzyudochilarni raqobatbardoshlik faoliyati uchun tayyorlash sifatini oshirishning dolzarbligi bizning tadqiqotimiz muammosini belgilab berdi, bu esa sport mashg'ulotlarining bunday metodologiyasini yaratish zarurati hisoblanadi, dzyudochilarning individual tipik xususiyatlari, adekvat mashg'ulot mazmunini tanlash realistik bo'ladi, mashg'ulot jarayonining samaradorligiga hissa qo'shadi. Ushbu muammoning dolzarbligi, nazariy va amaliy ahamiyati, etarli darajada ishlab chiqilmaganligi tadqiqot mavzusini tanlashni belgilab berdi.

Shuni ta'kidlash kerakki, turli sport turlari bo'yicha malakali sportchilarni kuch va tezkor-kuch tayyorlash metodologiyasi bilan bog'liq masalalarning rivojlanish darajasi juda xilma-xildir. Yakkakurash turlarida, xususan, kurashda 15-17 yoshli turli vazn toifasidagi malakali dzyudochilarni sport takomillashuv bosqichida kuch va tezkor-kuch tayyorlash usullari masalalari haligacha echimini topmagan. Adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, kurashchilarni sportga tayyorlashning zamonaviy tizimining taktik-texnik harakatlarini takomillashtirish, musobaqa faoliyati jarayonida chalkashtiruvchi omillarga qarshilik ko'rsatish, o'qitish metodikasi va boshqalar kabi bo'limlari sport bilan shug'ullanishga, sport amaliyotiga muvaffaqiyatli kiritilgan jiddiy tadqiqotlar soni bag'ishlangan. Sport takomillashuv bosqichida turli vazn toifasidagi

dzyudochilarning hozirgi kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini real baholay olmaslik dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar jarayonini boshqarishni qiyinlashtiradigan eng muhim sabablardan biridir.

Bizga turli vazn toifalaridagi 15-17 yoshli malakali dzyudochilarni sport takomillashuv bosqichida kuch va tezkor-kuch tayyorlashning tabaqalashtirilgan texnikasini nazariy jihatdan ishlab chiqish va tajribada asoslash topshirig'i berildi.

Maxsus jismoniy tayyorlashni ishlab chiqish dasturi quyidagicha tuzilgan. Ikkita mashq majmuasi dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini (MJT) yaxshilashga qaratilgan va ikkita mashq majmuasi umumiy jismoniy tayyorgarligini (UJT) yaxshilashga qaratilgan. Birinchi majmua (MJT) — 4 doira, har bir seriyada jugut bilan maksimal takroriy sonni 30 soniya davomida bajarish (uchi-komi), seriyalar oralig'ida 30 soniya dam olish, doiralar oralig'ida — 4-6 daqiqa. 1-2 seriyalar — raqibga orqa tomon bilan burilib, chapga, o'ngga usulga kirib chiqishni taqlid qilish; 3-4 seriyalar — raqib bilan yuzma-yuz turib, chapga, o'ngga kirib chiqishni taqlid qilish; 5-seriya — ko'krakdan oshirib tashlash orqali otishni taqlid qilish. MJT-2 doiraning ikkinchi majmuasi, har bir seriyada sifatli usulga kirib chiqishni (uchi-komi) dam olmasdan amalga oshirish, doiralar orasida 5 daqiqa dam olish (dzyudochiga uchta raqib yordam beradi). 1-seriya — Tez sur'atda raqibni oldidan chalib tashlash (tay-otoshi) 50 soniya, so'ngra maksimal sur'atda 10 soniya, 2-seriya — sheriklarni oyoq bilan ikki oyoqdan ko'tarib uloqtirish (xaraya-goshi) 50 soniya, maksimal tempda 10 soniya, 3-seriya — ushlab oyoqlar orasidan oyoqlar bilan ko'tarib uloqtirish (uchi-mate) 50 soniya, maksimal 10 soniya, 4-seriya — oldingi chalish (ashi-baray) bilan 50 soniya, soniyain sur'atda, maksimal sur'atda 10 soniya.

Birinchi to'plam UJT - 1 doira, har bir stansiyada mashqni maksimal tezlikda bajarish, stansiyalar o'rtasida 15 soniya davomida dam olish. 1-stansiya — to'sinda takroriy mashqlar 5 marta tortilishi, 15 soniya bukilgan qo'llarda osilib turish; 2-stansiya — tatamida 100 m yugurish; 3-stansiya — raqibni 10 marta orqadan tashlash (osoto-

otoshi); 4-stansiya — ko‘prik xolatiga tushib yugurish - 5 marta o‘ngga, 5 marta chapga; 5-stansiya — raqibni elkada ko‘tarib qarshilik bilan yurish - 20 metr; 6-stansiya — raqibni elkada ko‘tarib yarim o‘tirib turish - 10 marta; 7-stansiya — yotgan xolda qo‘llarni bukib yozish -10 marta; 8-stansiya — tizza va kaftlari erga qo‘yib turgan raqibni ko‘krak darajasiga ko‘tarish - 10 marta; 9-stansiya — tirsagini egish uchun raqibning siqilgan qo‘llarini ajratish - 10-15 soniya ichida 2-3 urinish; 10-stansiya — arqonga ko‘tarilish - 5 metrga 2 marta.

Ikkinchi to‘plam UJT - 2 ta doira, har bir stansiyada, maksimal stansiyadan 8 ta takrorlashni amalga oshirish —1-stansiya shtangani ko‘krakgacha siltab ko‘tarish (maksimal og‘irlikdan 50%); 2-stansiya — raqibga orqa tomon bilan burilib, uni tatamidan uzib otishni taqlid qilish; 3-stansiya — bruslarga qo‘llarning bukilishi va ochilishi; 4-stansiya — to‘sinda tortilish; 5-stansiya — rezina jugut bilan raqibga burilib otishlarni taqlid qilish; 6-stansiya — yotgan holda shtanga ko‘tarish - maksimal og‘irlikdan 50%; 7-stansiya — “uchi-komi” raqib bilan yuzma-yuz turib tatamidan uni uzish.

Tadqiqotda sport takomillashuv guruxlarida shug‘ullanuvchi 15-17 yoshli yosh dzyudochilar ishtirok etdi. Tajribada turli vazn toifalarida 18 nafar dzyudochi ishtirok etdi. Tajribaning davomiyligi to‘qqiz oy edi. Tajriba boshida va yakunida dzyudochilar UJT va MJT bo‘yicha nazorat me‘yorlaridan o‘tishdi. Tadqiqotlar natijasida pedagogik eksperiment davomida umumiy jismoniy va moliyaviy ko‘rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi aniqlandi. Jadvalda turli vazn toifalarida 15-17 yoshli dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari keltirilgan. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, UJT ham, MJT ko‘rsatkichlarida ham sezilarli o‘zgarishlar yuz berdi. Eng muhim o‘zgarishlar quyidagi ko‘rsatkichlarda sodir bo‘ldi: UJTda 30 metrga yugurish, oyoqlarni to‘sinda ushlab turish va oyoq yordamisiz arqonga ko‘tarilish va MJTda, ko‘prikda burilish va orqa tomondan 10 marta uloqtirish.

Tajriba natijasida 15-17 yoshli yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus texnikadan foydalanish samaradorligi isbotlandi. UJT va MJT ko‘rsatkichlari dinamikasi yosh

dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha ishlab chiqilgan dastur samaradorligini tasdiqlaydi.

§ 2.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va malakali dzyudochilarining tezkor-kuch ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqligi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasida sportni takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarini kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi muammosi doimiy izlanish va ilmiy asoslash bosqichida. Bu muammoning echimi yuqori sport natijalariga erishish uchun mashg'ulot vositalaridan o'z vaqtida foydalanish imkonini beradi. Sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarini ularning musobaqa faolligini hisobga olgan holda tezkorlik-kuch tayyorlashni ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash sportchilarni tayyorlashning uzoq muddatli tizimida zaruriy shartdir. Ushbu masala bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilganiga qaramay, sportda takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi uchun informasion va ishonchli testlarni aniqlashda hali ko'p hal etilmagan muammolar mavjud. Ko'p mutaxassislar sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun turli nazorat mashqlari va testlardan foydalanadilar, ammo bu mezonlar ko'p hollarda bir tomonlama yoki sub'ektivdir. Ko'pincha bu testlar o'z-o'zidan qo'llaniladi va mutaxassislar sportchining jismoniy imkoniyatlarining dastlabki darajasini aniq aniqlay olmaydilar va uzoq muddatli mashg'ulot jarayonining turli bosqichlarida jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlarini kuzatmaydilar. Shu sababli dzyudo rivojlanishining hozirgi bosqichida sportni takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishda ilmiy asoslangan testlardan foydalanish zarurati tug'iladi.

Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligi, asosan, har bir sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos keladigan nazorat

mashqlari va testlarni oqilona tanlashga bog'liq. Amaldagi test va nazorat mashqlari samaradorligini baholashning asosiy mezonini sport natijalarini oshirish hisoblanadi. Aksariyat mutaxassislarining fikriga ko'ra, raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati harakatlar tezligi va mushaklar kuchlari kuchi bilan belgilanadi, bu xalqaro maydondagi sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi. Shu munosabat bilan ko'plab tadqiqotchilarda sportchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganishga qiziqish ortdi. Tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi deyarli barcha sport turlari bo'yicha yutuqlarni belgilaydi, shuning uchun bu fazilatlarini kuzatish va takomillashtirish usullariga katta e'tibor berilishi kerak. Sport takomillashuv guruhlarini malakali dzyudochilarining kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarini nazorat qilishda quyidagi ko'rsatkich guruhlarini aniqlash imkonini beradigan maxsus "БЕДРО" qurilmasi qo'llanildi:

F_{max} — portlovchi izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchining maksimal qiymati;

J — izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchini tavsiflovchi koeffitsient; $J = F_{max} / t$ (kg/s);

Q - boshlash kuchi. $Q = 0,5 F_{max} / t_1$ (kg/s);

G - tezlashtiruvchi kuch. $G = 0,5 F_{max} / t_2$

"Бедро" modelidan foydalanish sportda takomillashuv guruhlarini malakali dzyudochilarida son-ekstansor mushaklari rivojlanishining kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarini bir mashg'ulot davomida kuzatib borish va bir yillik o'quv ishlaridan so'ng kumulyativ ta'sirni aniqlash imkonini berdi.

Sinov jarayonida sport takomillashuv guruhlarini malakali dzyudochilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini ko'rsatkichlarini aniqlandi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tavsiflovchi quyidagi testlardan foydalanildi: 30 m yugurish; 20 soniyada to'sinda tortilish, 20 soniya qo'llarga tayangan xolda qo'llarni bukish va yozish, 20 soniyada to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, joydan uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash. Barcha testlar "Test-Retest" yordamida barqarorlik uchun sinovdan o'tkazildi. Barcha hisob-kitoblar "Windows-Excel" kompyuter dasturi yordamida amalga

oshirildi. Maxsus adabiyotlarda tavsiflangan matematik statistikaning umume'tirof etilgan usullari qo'llanildi. Quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi: o'rtacha arifmetik, standart og'ish, o'zgaruvchanlik koeffisienti, korrelyasiya koeffisienti, Chaddock shkalasi, farqlarning ishonchliligini baholash uchun, o'rganilayotgan aholi guruhlari bo'yicha tanlanma o'rtacha, Student's t-mezondan foydalanildi.

2.1-jadvalda maxsus simulyator yordamida olingan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va tezkor-kuch ko'rsatkichlarining korrelyasiya aloqalari tahlili keltirilgan. Tajribada sport takomillashuv guruhlarning 62 nafar malakali dzyudochisi ishtirok etdi.

2.1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, sport takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yakka tartibdagi nazorat mashqlari va tezlikni kuchaytirish ko'rsatkichlari o'rtasida yuqori bog'liqlik aniqlangan.

Shunday qilib, ko'rsatkich (F_{max}) — portlovchi izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchining maksimal qiymati J tezkor-kuch indeksi ($r=0,722$) bilan quyidagi korrelyasion aloqaga ega bo'lib, yuqori aloqa aniqlandi, Q — boshlang'ich kuch ($r=0,714$) yuqori bog'lanishni ko'rsatdi, G — tezlanish kuchi ($r=0,648$) sezilarli bog'lanishni, 30 metrga yugurish ($r=0,747$) yuqori bog'lanishni, to'sinda tortilish ($r=0,535$) sezilarli aloqani aniqladi, 20 soniya davomida qo'llarga tayangan xolda qo'llarning bukilishi va ochilishi ($r=0,524$) sezilarli bog'lanish aniqlandi, 20 soniya davomida osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarishda ($r=0,408$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, joydan uzunlikka sakrash ($r=0,628$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, joydan balandlikka sakrash ($r=0,719$ baland bog'liqlik aniqlandi), 3x10 m ga yugurish ($r=0,435$), mo'tadil bog'liqlik aniqlandi.

J — tezkor-kuch indeksining korrelyasion tahlili, izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchini tavsiflovchi koeffisient quyidagi qiymatlarni aniqladi: Q — boshlang'ich kuchi ($r=0,684$) sezilarli aloqa aniqladi, G — tezlashtiruvchi kuch ($r=0,639$) o'rtacha bog'liqlikni aniqladi, 30 metrga yugurish ($r = 0,617$) sezilarli

bog'liqlik aniqlandi, to'sinda tortilish ($r = 0,435$) o'rtacha bog'lanish, 20 soniya davomida qo'llarga tayangan xolda qo'llarning bukilishi va ochilishi ($r=0,594$), 20 soniya davomida osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarishda sezilarli bog'liqliklar aniqlandi ($r = 0,384$) o'rtacha bog'liqlik, joydan uzunlikka sakrash ($r = 0,646$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, joydan balandlikka sakrashda ($r = 0,627$) sezilarli bog'lanish, 3x10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,384$), o'rtacha bog'lanish aniqlangan.

2.1-jadval

Sportni takomilashuv guruhlaridagi malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi (JT) va tezkor-kuch ko'rsatkichlari (TKK) o'rtasidagi statistik bog'liqlik.

JT va TKK ko'rsatkichlari	JT				TKK						
	Fmax	J	Q	G	Yugurish 30 m	To'sinda tortilish 20 soniya ichida	Qo'llarni bukish va ochish 20 soniya ichida	To'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Joydan turib balandlikka sakrash (sm)	Moksimon yugurish 3x10m
F max	/////										
J – tezkor-kuch indeksi	0,722	/////									
Q – boshlang'ich kuch	0,714	0,684	/////								
G – tezlanish kuchi	0,648	0,639	0,642	/////							
Yugurish 30 m	0,747	0,617	0,733	0,614	/////						
20 soniya	0,535	0,435	0,384	0,432	0,328	/////					

davomid a ustunda tortilish											
Qo'llarni bukish va ochish 20 soniya ichida	0,524	0,594	0,421	0,467	0,264	0,586	////				
To'sinda osilgan holatda oyoqlar ni qo'llar gacha ko'tarish	0,408	0,384	0,369	0,366	0,327	0,422	0,227	/////			
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	0,628	0,646	0,637	0,635	0,496	0,327	0,243	0,284	/////		
Joydan turib balandlikka sakrash (sm)	0,719	0,627	0,629	0,629	0,572	0,266	0,268	0,168	0,648	////	
Moksimon yuugrish 3x10m	0,435	0,384	0,374	0,382	0,583	0,217	0,179	0,219	0,635	0,546	/// /// /

Q boshlang'ich kuchining korrelyasiya munosabatlarini tahlil qilish natijasida quyidagi qiymatlar aniqlandi: G — tezlanish kuchi ($r = 0,642$) sezilarli bog'lanishni ko'rsatdi, 30 metrga yugurish ($r = 0,733$) yuqori bog'lanishni ko'rsatdi, to'sinda tortilish ($r = 0,384$) o'rtacha aloqa, qo'llarning bukilishi va ochilishi qo'llarga tayangan xolda 20 soniya. ($r = 0,421$) sezilarli bog'lanish aniqlandi, to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, 20 soniya. ($r = 0,368$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, joydan uzunlikka sakrash ($r = 0,637$) aniq bog'liqlik, joydan balandlikka sakrash ($r = 0,629$) aniq bog'liqlik

aniqlandi, 3x10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,374$), mo'tadil bog'liqlik aniqlandi.

G — tezlashtiruvchi kuchni kuzatish quyidagi qiymatlarni aniqladi: 30 metrga yugurishda ($r=0,614$) sezilarli bog'lanish, barda tortilishlar ($r=0,432$) o'rtacha bog'lanish, qo'llarning bukilishi va ochilishi qo'llarga tayangan xolda 20 soniya. ($r=0,467$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, 20 soniya. ($r=0,366$) o'rtacha munosabat aniqlandi, joydan uzunlikka sakrash ($r=0,635$) aniq bog'liqlik, joydan balandlikka sakrash ($r=0,629$) aniq munosabat aniqlandi, 3x10 m masofaga moksimon yugurish ($r=0,382$), a mo'tadil munosabat aniqlandi.

30 metrga yugurish indikatorining korrelyasion tahlili quyidagi qiymatlarni aniqladi: to'sinda tortilish ($r=0,328$), o'rtacha ulanish, 20 soniya davomida qo'llarga tayangan xolda qo'llarning bukilishi va ochilishi ($r=0,264$) zaif bog'lanish aniqlandi, to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, 20 soniya. ($r=0,327$) o'rtacha bog'liqlik, joydan uzunlikka sakrash ($r=0,496$) o'rtacha munosabat, joydan balandlikka sakrash ($r=0,572$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, 3x10 m masofaga moksimon yugurish ($r=0,583$), a sezilarli aloqadorlik aniqlandi.

20 soniya davomida to'sinda tortilish ko'rsatikichi tahlili quyidagi qiymatlarni aniqladi: 20 soniya davomida qo'llarga tayangan xolda qo'llarning bukilishi va ochilishi ($r=0,586$) sezilarli bog'lanish aniqlandi, to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, 20 soniya. ($r=0,422$) o'rtacha munosabat aniqlandi, joydan uzunlikka sakrash ($r=0,327$) o'rtacha munosabat, joydan balandlikka sakrash ($r=0,266$) zaif munosabat aniqlandi, 3x10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,217$), a zaif munosabatlar aniqlandi.

20 soniya davomida qo'llarga tayangan xolda qo'llarning bukilishi va ochilishi ko'rsatikichini kuzatish quyidagi qiymatlarni aniqladi: oyoqlarni 20 soniya davomida to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish ($r = 0,227$) zaif munosabat aniqlandi, joydan uzunlikka sakrash ($r = 0,243$) zaif munosabat, joydan

balandlikka sakrash ($r = 0,268$) zaif munosabat, 3×10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,179$), zaif munosabatlar aniqlandi.

20 soniya davomida to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish ko'rsatkichini tahlil qilish quyidagi qiymatlarni aniqladi: joydan uzunlikka sakrash ($r = 0,284$) zaif aloqani, joydan balandlikka sakrash ($r = 0,168$) zaif aloqani, 3×10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,219$), kuchsiz aloqani aniqladi.

Joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichining korrelyasion tahlili quyidagi qiymatlarni aniqladi: joydan balandlikka sakrash ($r = 0,648$) sezilarli bog'lanishni ko'rsatdi, 3×10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,635$), sezilarli bog'lanishni aniqladi.

Joydan balandlikka sakrash ko'rsatkichi quyidagi qiymatlarni aniqladi: 3×10 m masofaga moksimon yugurish ($r = 0,546$), sezilarli bog'liqlik aniqlandi.

Dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tezkor-kuch ko'rsatkichlarining korrelyasion tahlili va nazorat mashqlari sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi eng informasion testlarni aniqlash imkonini berdi.

Sportchining istiqbollari uning harakat salohiyati, jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish imkoniyati va zarurati, tananing funksional imkoniyatlarini takomillashtirish, yangi harakat qobiliyatlarini shakllantirish, yuqori tayyorgarlik va raqobatbardosh yuklarga bardosh berish qobiliyatidan kelib chiqqan holda belgilanadi. Aksariyat mutaxassislarining fikricha, dzyudochilarni tezkor-kuch tayyorlash texnikasi — bu murakkab xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimi, shu jumladan pedagogik, sosiologik, psixologik va tibbiy-biologik usullarni aniqlash, ular asosida moyillik va qobiliyatlarni aniqlash. Muayyan sport turiga ixtisoslashgan sportchilar soni aniqlandi. Shu bilan birga, tezkor-kuch mashqlari o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport mashg'ulotlarining asosiy vazifasini — yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Sportchilarning istiqbollarini aniqlashda nafaqat yuqori potensial jismoniy imkoniyatlarning mavjudligiga

e'tibor qaratish, balki ularning zahira imkoniyatlarini safarbar qilish, ekstremal sharoitlarda - mas'uliyatli sport musobaqalarida motor salohiyatini samarali amalga oshirish qobiliyatini baholashni ham yodda tutish kerak.

Yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport natijalariga ta'sir qiluvchi va hisobga olinishi kerak bo'lgan eng muhim omillar - bu tezlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari;

Tezkor-kuch mashqlarining joriy etilishi sportchining potensial qobiliyatlarini to'liq ochib berish va ularni takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi. Shu bilan birga, dzyudo bo'yicha sport natijalarini belgilovchi bir qator o'ziga xos omillar murabbiyning ijodiy faoliyatining faol nazorati va ta'siri ostidadir.

Oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport natijalariga ta'sir qiluvchi va o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan eng muhim omillar bu tezkor-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatidir. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida umumiy jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlari va tezkor-kuch sifatlari ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, sport takomillashuv guruhlarini malakali dzyudochilarining tezkor-kuch tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligini individual nazorat mashqlari ko'rsatkichlari o'rtasida yuqori o'zaro bog'liqlik aniqlangan.

§ 2.5. Maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari va malakali dzyudochilarining tezkor-kuch ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Tadqiqotlarimizda biz quyidagi tezkor-kuch ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladik: (F_{max}) - portlovchi izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchining maksimal qiymati, J — tezkor-kuch ko'rsatkichi, portlash kuchini tavsiflovchi koeffitsient, izometrik rejimdagi muskullar, Q — boshlang'ich kuchi, G — tezlashtiruvchi kuch va dzyudochilarning maxsus jismoniy

tayyorgarligining quyidagi ko'rsatkichlari: 10 marta oldinga umbaloq oshish (soniya), Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya), ko'prikda xolatida 5 marta chappa, 5 marta o'ngga burilishlar (soniya), ko'prikda 10 marta burilish (soniya), 10 marta beldan oshirib tashlash (seo-nage) (soniya), 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya), 10 marta oldidan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya), 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya).

2.2-jadvalda maxsus simulyator yordamida olingan tezkor-kuch ko'rsatkichlari va dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyasion bog'lanish tahlili keltirilgan. Tajribada sport takomillashuv guruhlarining 62 nafar malakali dzyudochisi ishtirok etdi.

2.2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, sport takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining tezkor-kuch ko'rsatkichlari va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik yuqori korrelyasiyalar aniqlandi:

Shunday qilib, indikator (Fmax) — portlovchi izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchining maksimal qiymati J — tezlik quvvati indeksi ($r=0,717$) bilan quyidagi bog'liqliklarga ega bo'lib, yuqori aloqa aniqlandi, Q — boshlang'ich kuchi ($r=0,709$) yuqori bog'liqlik, G — tezlashtiruvchi kuchni ko'rsatdi.

2.2-jadval

**Sport takomillashuv guruhlari dzyudochilarining tezkor-
kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari va maxsus jismoniy
tayyorgarlik testlarining o'zaro bog'liqligi**

TKK va MJT ko'rsatkichlari		TKK				MJT								
		Fmax	J	Q	G	1	2	3	4	5	6	7	8	
F max		//////												
J – tezlik- kuch indeksi		0,717	//////											
Q – boshlang'ich kuch		0,709	0,635	//////										
G – tezlashtiruvchi kuch		0,726	0,619	0,741	//////									
1	10 ta olddinga umbaloq otish (soniya)	0,452	0,321	0,369	0,33 9	//////								
2	Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	0,431	0,343	0,353	0,40 7	0,4 32	/// //							
3	Ko'prik holatida 5 marta chappa va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya)	0,382	0,368	0,372	0,37 5	0,4 17	0, 6 1 3	/// //						
4	10 marta ko'prikda burilishlar (soniya)	0,368	0,354	0,382	0,42 3	0,3 82	0, 5 3 8	0, 5 6 7	/// //					

5	Beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya)	0,447	0,419	0,428	0,45 3	0,4 26	0, 6 1 8	0, 6 2 5	0, 6 3 5	////			
6	10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya)	0,518	0,433	0,409	0,39 1	0,4 31	0, 7 2 1	0, 6 3 8	0, 6 1 8	0,6 35	////		
7	10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi)	0,416	0,384	0,374	0,42 2	0,3 98	0, 5 3 5	0, 5 7 4	0, 5 8 5	0,5 11	0,6 22	//// //	
8	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya)	0,387	0,372	0,319	0,41 3	0,4 32	0, 6 0 1	0, 5 2 6	0, 5 2 9	0,5 34	0,5 91	0,7 26	/// ///

($r=0,726$) yuqori bog'liqlik aniqlandi, 10 marta oldinga umbaloq oshish (soniya) ($r=0,452$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya) ($r = 0,431$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, ko'prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya) ($r = 0,382$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, ko'prikda 10 marta (soniya) burilishlar ($r = 0,368$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, Beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r = 0,447$) o'rtacha bog'liqlik ko'rsatdi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r = 0,518$) sezilarli bog'liqlik ko'rsatdi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r = 0,416$) o'rtacha bog'liqlik ko'rsatdi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r = 0,387$) o'rtacha bog'liqlik ko'rsatdi.

J — tezlik-kuchi indeksini tahlil qilish, izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchini tavsiflovchi koeffisient J — tezkor-kuch indeksining korrelyasion tahlili, izometrik rejimda mushaklarning portlash kuchini tavsiflovchi koeffisientni aniqladi, quyidagi qiymatlar: Q — boshlanish kuchi ($r=0,635$) sezilarli

bog'lanish aniqlandi, G — tezlash tiruvchi kuch ($r=0,619$) bilan sezilarli bog'lanish aniqlandi, 10 ta oldinga umbaloq oshish (soniya) ($r=0,321$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya) ($r=0,343$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, ko'prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya) ($r=0,368$) o'rtacha munosabat aniqlandi, ko'prikda 10 marta burilishlar (soniya) ($r=0,354$) o'rtacha bog'liqlik aniqlandi, beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r=0,419$) o'rtacha bog'lanishni aniqladi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r=0,433$) o'rtacha bog'lanishni aniqladi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya), ($r=0,384$) o'rtacha bog'lanishni, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,372$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi.

Boshlovchi kuch Q ning korrelyasiya munosabatlarini tahlil qilish natijasida quyidagi qiymatlar aniqlandi: G — tezlash tiruvchi kuch ($r=0,741$) yuqori aloqani aniqladi, 10 ta oldinga umbaloq oshish (soniya) ($r=0,369$) Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta, (soniya) ($r=0,353$) o'rtacha bog'lanishni aniqladi, ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurish (soniya) ($r=0,372$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, ko'prikda 10 marta burilishlar (soniya) ($r=0,382$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, Beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r=0,428$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r=0,409$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r=0,374$) o'rtacha bog'liqlik, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,319$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi.

G — tezlash tiruvchi kuchni kuzatish quyidagi qiymatlarni aniqladi: 10 marta oldinga umbaloq oshish (soniya) ($r=0,339$) o'rtacha bog'lanishni aniqladi, ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya) yugurish ($r=0,407$) o'rtacha bog'lanishni aniqladi, ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurish (soniya) ($r=0,375$) o'rtacha

bog'liqlikni aniqladi, ko'prikda 10 marta burilishlar (soniya) ($r = 0,423$) o'rtacha bog'liqlikni aniqladi, beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r = 0,453$) o'rtacha ulanish aniqlandi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r = 0,391$) o'rtacha ulanish aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r = 0,422$) o'rtacha ulanish aniqlandi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r = 0,413$) o'rtacha bog'liqlikni aniqladi.

Ko'rsatkichning korrelyasion tahlili oldinga 10 marta umbaloq oshish (soniya) quyidagi qiymatlarni aniqladi: Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya) ($r = 0,432$) o'rtacha bog'liqlik topildi, ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga (soniya) ($r = 0,417$) o'rtacha aloqa aniqlandi, ko'prikda 10 marta burilish (soniya) ($r = 0,382$) o'rtacha ulanish aniqlandi, beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r = 0,426$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r = 0,431$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r = 0,398$) o'rtacha bog'lanish aniqlandi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r = 0,432$) o'rtacha ulanish aniqlandi.

Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya) bilan ko'rsatkichning korrelyasiya munosabatlarini tahlil qilish quyidagi qiymatlarni aniqladi: ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga (soniya) ($r = 0,613$) sezilarli aloqa aniqlandi, ko'prikda 10 marta burilishlar (soniya) ($r = 0,538$) sezilarli aloqa aniqlandi, beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r = 0,618$) sezilarli aloqa aniqlandi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r = 0,721$) yuqori bog'lanish aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r = 0,535$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r = 0,601$) sezilarli bog'liqlikni ochib berdi.

Ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurish (soniya) ko'rsatkichini kuzatish quyidagi qiymatlarni aniqladi: ko'prikda 10 marta burilishlar (soniya) ($r=0,567$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r=0,622$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r=0,638$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r=0,574$) sezilarli bog'liqlik aniqlandi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,526$) sezilarli bog'liqliklar nozil bo'ldi.

Ko'prikda 10 marta burilishlar (soniya) ko'rsatkichining korrelyasion tahlili quyidagi qiymatlarni aniqladi: beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) ($r=0,635$) sezilarli bog'lanish aniqlandi, 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r=0,618$) sezilarli aloqa aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r=0,585$) sezilarli bog'lanish aniqlandi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,529$) sezilarli bog'lanish aniqlandi.

Beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya) (soniya) ko'rsatkichining korrelyasiya munosabatlarini tahlil qilish natijasida quyidagi qiymatlar aniqlandi: 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) ($r=0,635$) sezilarli aloqa aniqlandi, 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r=0,511$) sezilarli aloqa aniqlandi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,534$) sezilarli aloqadorlik bor edi.

10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya) kuzatuv quyidagi qiymatlarni aniqladi: 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya) ($r=0,622$) sezilarli bog'liqlikni ko'rsatdi, 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,591$) sezilarli bog'liqlikni ko'rsatdi.

10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) ko'rsatkichining oldinga chalish bilan korrelyasion tahlili quyidagi ko'rsatkichlarni aniqladi: 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) ($r=0,726$) yuqori korrelyasiyani aniqladi.

Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tezkor-kuch ko'rsatkichlarining korrelyasion tahlili va nazorat mashqlari sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi eng ma'lumotli testlarni aniqlash imkonini berdi.

2.3-jadval

Dzyudochilarning individual xususiyatlariga qarab tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash dasturi

		Dzyudochilarning individual xususiyatlari va vazn toifaslariga qarab tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash			
		55-60 kg	66-73 kg	81-90 kg	100-+100 kg
Dzyudochilarning individual xususiyatlari bo'yicha	Yetakchi sifatli MJT	Xarakteristikalarini yuqori tezlik qobiliyatlari, kuch, chidamlilik, qo'llarning tezkor-kuch qobiliyatlari	Chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari, tezlik qobiliyatlari qo'llar tezkorligi	Tezkor-kuch qobiliyatlari, oyoqlarning kuch sifatleri	Kuch
	Orta qo'llar sifatli MJT	Oyoq xarakteristikalarini tezkorlik qobiliyatlari va koordinatsion qobiliyatlari	Oyoq harakatlarini tezkorlik qobiliyatlari va murakkab koordinatsion qobiliyatlari, kuch	yuqori tezlik qobiliyatlari, quvvat,	Tezlik, yuqori tezlik chidamlilik egluvchanlik.
	Yetakchi	Ushlab turishlar va	Beldan oshirib tashlash (ip	Elkalar dan	Kuch bilan

usullar	oyoq xarakatlai bilan bajariladigan tezlik bilan tashlashlar (masalan, o'uchi-gari (ichidan ilib tashlash), oyoqdan ilib tashlashlar, (ko-sotogake)	pon-seoy-nage, seoy-nage, seoy-otosi va boshqalar), oyoq bilan oyoqlar o'rtasidan ko'tarib tashlash (uti-mata, uti-mata gaesi, uti-mata-maki), oyoqdan chalishlar (asiguruma, yokovakare)	oshirib tashlash, orqaga ko'tarib uloqtirish (usurigosi, xanegosi va boshkalari)	bajariladigan usullar, qo'lidan ushlab olib oyoq bilan ilib buralib tashlashlar (masalan, o-sotomakiko mi, xaraimakiko mi)
Orta qolay otgan usullar	Elkalardan oshirib tashlash, orqaga ko'tarib tashlash, beldan oshirib tashlashlar	Orqaga uloqtirishlar, beldan quchoqlab tashlashlar	Beldan oshirib tashlash, oyoq bilan oyoqlar o'rtasidan ko'tarib tashlashlar va chalish usullari	Tezlik bilan bajariladigan usullar, o'tirgan holda beldan oshirib tashlashlar
O'quv-mashg'ulot vazifalarini individuallashtirish orqali tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish				

Dzyudochilarning individual xususiyatlari va vazn toifaslariga qarab tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash bo'yicha ishlab chiqilgan dastur sportchilarda yetakchi va ortda qolgan maxsus jismoniy tayyorgarligi takomillashtirish, shu qatorda yetakchi va ortda qolgan texnik usullari bajarish darajalarini oshirish imkoniyatali bo'yicha maxsus mashqlar o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy etildi.

Dzyudo sport turi bo'yicha 55-60 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni yetakchi sifatleri bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish uchun xarakatlarning yuqori tezlik qobiliyatlari, kuch, chidamlilik, qo'llarning tezkor-kuch qobiliyatlari kuzatilgan bo'lsa, 66-73 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari, tezlik qobiliyatlari qo'llar tezkorliki aniqlandi, 81-90 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni tezkor-kuch qobiliyatlari, oyoqlarning kuch sifatleri kuzatildi. 100 - +100 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarda esa faqatgina kuch sifatleri aniqlandi.

Dzyudo sport turi bo'yicha 55-60 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni ortada qolayotgan sifatlar bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish uchun oyoq xarakatlarini tezkorlik qobiliyatlari va qoordinasion qobiliyatleri kuzatilgan bo'lsa, 66-73 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni oyoq harakatlarini tezkorlik qobiliyatlari va murakkab qoordinasion qobiliyatlar, kuch aniqlandi, 81-90 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni yuqori tezlik qobiliyatlar va quvvat kuzatildi. 100 - +100 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarda esa faqatgina tezlik, yuqori tezlik chidamlilik egluvchanlik aniqlandi.

Dzyudo sport turi bo'yicha 55-60 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni yetakchi usullari bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish uchun ushlab turishlar va oyoq xarakatlai bilan bajariladigan tezlik bilan tashlashlar (masalan, o uchi-gari (ichidan ilib tashlash), oyoqdan ilib tashlashlar, (ko-soto-gake) kuzatilgan bo'lsa, 66-73 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni beldan oshirib tashlash (ippon-seoy-nage, seoy-nage,

seoy-otosi va boshqalar), oyoq bilan oyoqlar o'rtasidan ko'tarib tashlash (uti-mata, uti-mata gaesi, uti-mata-maki), oyoqdan chalishlar (asi guruma, yoko-vakare) aniqlandi, 81-90 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni elkalardan oshirib tashlash, orqaga ko'tarib uloqtirish (usuri-gosi, xane-gosi va boshkalar) kuzatildi. 100 - +100 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarda esa faqatgina kuch bilan bajariladigan usullar, qo'lidan ushlab olib oyoq bilan ilib buralib tashlashlar (masalan, o-soto-makikomi, xarai-makikomi) aniqlandi.

Dzyudo sport turi bo'yicha 55-60 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni ortada qolayotgan usullari bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish uchun elkalardan oshirib tashlash, orqaga ko'tarib tashlash, beldan oshirib tashlashlar kuzatilgan bo'lsa, 66-73 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni orqaga uloqtirishlar, beldan quchoqlab tashlashlar aniqlandi, 81-90 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarni beldan oshirib tashlash, oyoq bilan oyoqlar o'rtasidan ko'tarib tashlashlar va chalish usullari kuzatildi. 100 - +100 kilogramm toifasida shug'ullanuvchi sportchilarda esa faqatgina tezlik bilan bajariladigan usullar, o'tirgan holda beldan oshirib tashlashlar aniqlandi.

Dissertasiyaning "Sport takomillashuvi bosqichida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi metodikasini takomillashtirish" deb nomlangan to'rtinchi bobida pedagogik tajribadan oldin va keyin tajriba va nazorat guruhlarining UJT va MJT ko'rsatkichlarini tahlil qilish natijalari batafsil bayon etilgan.

2.4-jadval

Vazn toifalarini hisobga olgan holda sport takomillashuv bosqichida malakali dzyudochilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) va maxsus musobaqa tayyorgarligi (MMT) bo'yicha me'yorlar

№	Nazorat UJT, MJT, MMT mashqlari	Vazn toifalari va ballar																			
		55-60 kg					66-73 kg					81-90 kg					100-110 kg				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	F max	160	170	180	190	200	170	180	190	200	210	180	190	200	210	220	190	200	210	220	230
2	J - tezkor-kuch indeksi kg/soniya	90	95	100	105	110	95	100	105	110	115	100	105	110	115	120	105	110	115	120	125
3	Q - boshlang'ich kuch kg/soniya	80	85	90	95	100	85	90	95	100	105	90	95	100	105	110	95	100	105	110	115
4	G - tezlashtiruvchi kuch kg/soniya	75	80	85	90	95	80	85	90	95	100	85	90	95	100	105	90	95	100	105	110
5	Yugurish 30 m (soniya)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
6	To'sinda tortilish 20 soniya ichida (marta)	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9
7	Qo'llarga tayangan xolda qo'llarni bukish va ochilish 20 soniya ichida (marta)	18	20	22	24	26	19	21	23	25	27	17	19	21	23	25	14	16	18	20	22
8	To'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llarga ko'tarish 20 soniya ichida (marta)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12	4	5	6	7	8
9	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	180	190	200	210	220	190	200	220	230	235	170	180	190	200	210	160	170	180	190	200
10	Joydan balandlikka sakrash (sm)	30	32	34	36	38	32	34	36	38	40	31	33	35	37	39	26	28	30	32	34
11	Moksimon yugurish 3x10 m (soniya)	7,5	7,4	7,2	7,0	6,8	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2

12	10 ta oldinga umbaloq oshish (soniya)	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	17,5	17,4	17,2	17,0	16,8	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	18,5	18,4	18,2	18,0	17,8
13	Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	12,0	11,8	11,5	11,4	11,2	11,8	11,5	11,4	11,2	11,0	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0
14	Ko'prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya)	18,0	17,8	17,5	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	22,0	21,8	21,6	21,4	21,2
15	10 marta ko'prikda ag'darilish (soniya)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,8
16	Beldan oshirib ulotirish (seonage) 10 marta (soniya)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0
17	10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
18	10 marta old tomondan chalish bilan ulotirish (tay-otoshi)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0
19	10 marta orqadan chalish bilan ulotirish (osoto-toshi) (soniya)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0

Yuqoridagi ko'rsatkichlarni tahlil qilish natijasida biz vazn toifalarini hisobga olgan holda sport takomillashuv bosqichidagi malakali dzyudochilar uchun UJT, MJT va maxsus raqobatbardosh tayyorgarlik standartlarini ishlab chiqdik. (2.4-jadval) 2.4-jadvaldan ko'rinib turibdiki, dzyudochilarning barcha vazn toifalari to'rt guruhga bo'lingan va har bir guruh bo'yicha har bir nazorat mashqi bo'yicha baholash ko'rsatkichlari ishlab chiqilgan. Baholash besh balllik tizim bo'yicha tuzilgan. Bu baholash ballarini umumlashtirish va har bir sportchining guruh ichidagi reytingini aniqlash mumkin.

II BOB bo'yicha xulosalar

1. So'rov natijalariga ko'ra, dzyudo bo'yicha murabbiylar o'rtasida tezkor-kuch mashqlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha haligacha bir fikrga ega emasligi, shu bois bu muammoni o'rganish dolzarb bo'lib, yanada keng qamrovli izlanishlarni talab qilishi aniqlandi. Oliy o'quv yurtlarida dzyudo bo'yicha murabbiylar tayyorlash tizimi ham yanada takomillashtirishni taqozo etadi.

2. Oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport natijalariga ta'sir qiluvchi va e'tiborga olinishi kerak bo'lgan eng muhim omillar bu tezkor-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari;

3. Tezkor-kuch mashqlarining joriy etilishi sportchining imkoniyatlarini to'liq ochib berish va ularni yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi. Shu bilan birga, dzyudo bo'yicha sport natijalarini belgilovchi bir qator o'ziga xos omillar murabbiyning ijodiy faoliyatining faol nazorati va ta'siri ostidadir.

4. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida umumiy jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlari va tezkor-kuch sifatleri ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, sportda takomillashuv guruhlari malakali dzyudochilarining tezkor-kuch tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligini individual nazorat mashqlari ko'rsatkichlari o'rtasida yuqori o'zaro bog'liqlik aniqlangan.

5. Tezkor-kuch ko'rsatkichlarining korrelyasion tahlili va dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat mashqlari sportda takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi eng ma'lumotli testlarni aniqlash imkonini berdi.

6. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport natijalariga ta'sir qiluvchi eng muhim omillar va e'tiborga olinishi kerak bo'lgan tezkor kuch qobiliyatidir. Tezkor-kuch mashqlarining joriy etilishi sportchining imkoniyatlarini to'liq ochib berish va uni yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi.

III BOB. SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDAGI MALAKALI DZYUDochILARNING KUCH VA TEZKOR- KUCH QOBILYATINING RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

§ 3.1. Pedagogik tadqiqot boshida malakali dzyudochilarning UJT va MJT ko'rsatkichlari taxlili

Sport takomillashuv bosqichida malakali dzyudochilarni o'qitish va tayyorlash jarayoni katta hajmdagi tezkor-kuch mashqlari mavjudligini nazarda tutadi. Dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonining umumiy tizimida shtanga va maxsus simulyatorlarda mashq qilish, sakrash, uloqtirish, akrobatik elementlar kabi mashqlar muhim o'rin tutadi. Dvigatel analizatorining tezkor-kuch funksiyasi sakrash usuli (spazmodik) tarzda, notekis sur'atlarda rivojlanadi va uning rivojlanishi uchun eng qulay davr sport takomillashuv bosqichidir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, sport takomillashuv bosqichida malakali dzyudochilarning tezkor-kuch tayyorgarligining o'sish dinamikasiga kuch va tezkor-kuchga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish va ularning ta'sirini o'rganishga qaratilgan pedagogik tajriba o'tkazildi.

Tadqiqotda malakali dzyudochilarni sport takomillashuv bosqichida tayyorlash ko'zda tutilgan. Tajribaning barcha ishtirokchilari ($n=42$) ikki guruhga bo'lingan: tajriba va nazorat. Guruhlardagi odamlar soni teng edi ($n=21$). Nazorat guruhida o'quv mashg'ulotlari o'smirlar sport maktablari uchun sportda takomillashuv guruhlari uchun odatiy dastur bo'yicha, tajriba guruhida esa dissertasiyaning uchinchi bobida taqdim etilgan biz tomonidan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika bo'icha o'tkazildi.

Jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasini, xususan, tezkor-kuchni baholash uchun eng muhim nazorat standartlari qo'llaniladi:

30 metrga yugurish, to'sinda tortilish, 20 soniya qo'llarga tayangan xolda qo'llarni bukish va ochish, 20 soniya to'sinda osilgan holatda

oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, joydan uzunlikka sakrash, joydan balandlikka sakrash, moksimon yugurish 3x10 m, oldinga 10 marta umbaloq oshish (soniya), ko'prik xolatiga tushib istalgan yo'nalishda yugurish bilan 5 marta (soniya), ko'prikda xolatida 5 marta chapga, 5 marta o'ngga yugurish (soniya), ko'prikda 10 marta ag'darilish (soniya), beldan oshirib uloqtirish (seo-nage) 10 marta (soniya), 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) (soniya), 10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (tay-otoshi) (soniya), 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (osoto-otoshi) (soniya) .

Biz sport takomillashuv bosqichida malakali dzyudochilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini tavsiflovchi 15 ko'rsatkichni tahlil qildik. Qiyosiy statistik tahlil Student t-mezon (test) yordamida amalga oshirildi.

Tahlil natijasida ma'lum bo'ldiki, pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining malakali dzyudochilari (3.1-jadvalga qarang) o'rganilayotgan ko'rsatkichlar o'rtasida sezilarli statistik farqlarni ko'rsatmagan.

Nazorat standartlarining o'rtacha ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 3.1-jadvalda keltirilgan.

3.1-jadval

Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining malakali dzyudochilarini UJT va MJT ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

№	UJT va MJT ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%		
1	Yugurish 30 m. (soniya)	4,8±0,3	6,25	4,9±0,5	10,20	0,97	P>0.05
2	20 soniya davomida ustunda	11,2±1.3	11,60	12,3±1,1	8,94	1,2	P>0.05

	tortilish (marta)						
3	20 soniya davomia qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	24,5±2,2	8,97	23,2±2,3	9,91	1,4	P>0.05
4	20 soniya to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish (marta)	10,4±1,6	15,38	10,2±1,8	17,64	0,8	P>0.05

3.1-jadval davomi

5	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	195,6±18,4	9,40	196,2±17,3	8,81	0,7	P>0.05
6	Joydan balandlikka sakrash (sm)	48,3±4,7	9,73	47,6±3,9	8,19	1,2	P>0.05
7	Moksimon yugurish 3x10 m (soniya)	7,0±0,6	8,57	6,9±0,7	10,14	1,4	P>0.05

8	10 marta oldinga umbaloq oshish (soniya)	17,0±2,3	13,52	16,9±2,4	14,20	1,7	P>0.05
9	Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	12,3±1,4	11,38	12,4±1,6	12,90	0,9	P>0.05
10	Ko'prik xolatida aylan yugurish 5 marta chapga va 5 marta o'ngga (soniya)	16,9±1,7	10,05	16,8±1,8	10,71	1,1	P>0.05
11	10 marta ko'prikda ag'darilish (soniya)	126,6±2,8	10,52	27,6±2,6	9,42	1,2	P>0.05
12	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta	25,3±2,9	11,46	26,4±2,4	9,09	1,3	P>0.05

	(soniya) (seonage)						
13	10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (soniya) (urage)	27,3±2,9	10,62	28,4±3,1	10,91	0,8	P>0.05
14	10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (soniya) (tayotoshi)	22,6±2,7	11,94	23,6±3,3	13,98	0,7	P>0.05
15	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (soniya) (osotooshi)	23,4±3,6	15,38	22,7±2,8	12,33	0,6	P>0.05

3.1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 30 m (soniya) yugurishda dastlabki ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruhlarining dzyudochilari orasida taxminan bir xil tezlikni bildiradi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 4,8±0,3 soniya, tajriba guruhida esa 4,9±0,5 soniya (t=0,97; P>0,05) ni tashkil etdi. To'sinda 20 soniya davomida tortilish nazorat guruhidagi dzyudochilarda 11,2±1,3 marta, tajriba guruhida esa 12,3±1,1 marta (t=1,2; P>0,05). 20 soniya davomida yotgan holatda qo'llarning egish va cho'zish ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi dzyudochilarda 24,5 ± 2,2 marta, tajriba guruhida esa

23,2 ± 2,3 marta ($t = 1,4$); $P > 0,05$) 20 soniya davomida toʻsinda osilgan holatda oyoqlarni qoʻllargacha koʻtarish meʼyorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10,4 ± 1,6 marta, tajriba guruhida esa 10,2 ± 1,8 marta (t) quyidagi natijalarga erishildi. ($t = 0,8$; $P > 0,05$). Bir joydan uzunlikka sakrashning nazorat standartida, dastlabki maʼlumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlarga ega emasligini koʻrsatdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning natijalari 195,6 ± 18,4 sm, tajriba guruhida esa 196,2 ± 17,3 sm ($t = 0,7$; $P > 0,05$) ni tashkil etdi. Nazorat etalonida bir joydan balandlikka sakrash quyidagi maʼlumotlarni oldi: nazorat guruhi dzyudochilarida ular 48,3 ± 4,7 sm, tajriba guruhida esa 47,6 ± 3,9 sm ($t = 1,2$; $P > 0,05$) boʻldi.

3 × 10 m masofaga yugurish boʻyicha nazorat standartida dzyudochilar uchun oʻrtacha koʻrsatkichlar nazorat guruhida 7,0 ± 0,3 soniya, tajriba guruhida esa 6,9 ± 0,7 soniya ($t = 1,4$; $P > 0,05$) ni tashkil etdi. Nazorat meʼyorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10 marta oldinga siljish 17,0 ± 2,3 soniya, tajriba guruhida esa 16,9 ± 2,4 soniya ($t = 1,7$; $P > 0,05$) ni tashkil etdi. Nazorat standartida stenddan koʻprikga turish va istalgan yoʻnalishda 5 marta yugurish bilan joyni tark etish, dastlabki maʼlumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlarga ega emasligini koʻrsatdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning natijalari 12,3 ± 1,4 soniya, tajriba guruhida esa 12,4 ± 1,6 sm ($t = 0,9$; $P > 0,05$) ni tashkil etdi.

Nazorat etalonida koʻprikda 5 marta chapga va 5 marta oʻngga yugurish boʻyicha nazorat guruhidagi dzyudochilarning oʻrtacha koʻrsatkichlari 16,9 ± 1,7 soniyaani, tajriba guruhida esa 16,8 ± 1,8 soniyaani tashkil etdi ($t = 1,1$; $P > 0,05$).

Nazorat meʼyorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10 marta koʻprikda agʻdarilish 26,6 ± 2,8 soniyani, tajriba guruhida esa 27,6 ± 2,6 soniyani tashkil etdi ($t = 1,2$; $P > 0,05$). Keyingi toʻrtta nazorat mashgʻulotlarida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki maʼlumotlar ham guruhlarda jiddiy farqlar

yo'qligini ko'rsatdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10 marta orqa tomondan (seo-nage) otish bo'yicha natijalar $25,3 \pm 2,49$ soniya, tajriba guruhida esa $26,4 \pm 2,4$ sm ($t=1,3$; $P>0,05$) ni tashkil etdi. 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash standarti (ura-nage), quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi: nazorat guruhidagi dzyudochilar uchun $27,3 \pm 2,9$ soniyani, tajriba guruhida esa $28,4 \pm 3,1$ sm ($t=0,8$; $P>0,05$). Oldindan chalish bilan 10 marta otish (tay-otoshi) bo'yicha nazorat standartida dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari nazorat guruhida $22,6 \pm 2,7$ soniyani, tajriba guruhida esa $23,6 \pm 3,3$ soniyani tashkil etdi ($t=0,7$; $p>0,05$). Orqadan chalish bilan 10 marta otishning oxirgi nazorat standartida (osoto-otoshi) dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili nazorat guruhidagi dzyudochilar uchun $23,4 \pm 3,6$ soniyani, tajriba guruhida esa $22,7 \pm 2,8$ soniyani tashkil etdi ($t=0,6$; $p>0,05$).

Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat standarti bo'yicha dastlabki natijalarda nazorat guruhi va tajriba guruh dzyudochilari o'rtasida sezilarli statistik farqlar yo'q edi. Bu bizga o'rganilayotgan guruhlar jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lganlar uchun tanlanganligini aniqlashga imkon beradi.

§ 3.2 Tadqiqot yakunida malakali dzyudochilarining UJT va MJT ko'rsatkichlari taxlili

Tahlil natijasida ma'lum bo'ldiki, pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlari malakali dzyudochilari (3.2-jadval) o'rganilayotgan ko'rsatkichlar o'rtasida sezilarli statistik farqlarga ega. Ikkala guruhdagi nazorat standartlarining o'rtacha ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 3.2-jadvalda keltirilgan.

3.2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhleri malakali dzyudochilarining UJT va MJT ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili

№	UJT va MJT ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%		
1	Yugurish 30 m. (soniya)	4,7±0,4	8,51	4,5±0,3	6,66	2,42	P<0.05
2	20 soniya davomida ustunda tortilish (marta)	12,2±1,3	10,65	15,3±1,4	9,15	9,15	P<0.05
3	20 soniya davomia qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	25,2±2,1	8,33	28,4±1,8	6,33	2,27	P<0.05
4	20 soniya davomida ustunda qo'llarda osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish (marta)	12,3±1,2	9,75	15,2±1,3	8,55	2,39	P<0.05
5	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	197,4±18,3	9,27	214,7±16,4	6,78	3,01	P<0.05
6	Joydan balandlikka sakrash (sm)	49,6±3,8	6,04	56,8±4,1	7,21	2,87	P<0.05
7	Maksimom yugurish 3x10 m (soniya)	6,9±0,7	10,14	6,7±0,5	8,95	2,19	P<0.05
8	10 marta oldinga umbaloq oshish (soniya)	17,1±1,6	9,35	16,2±1,4	8,64	1,92	P>0.05

9	Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	11,8±0,9	7,62	10,4±0,8	7,69	1,84	P>0.05
10	Ko'prikda oldinga yugurish 5 marta chapga va 5 marta o'nggaa (soniya)	16,8±1,4	8,33	16,0±1,2	7,5	1,75	P>0.05
11	10 marta ko'prikda ag'darilish (soniya)	25,2±2,4	9,52	23,3±2,1	9,01	2,22	P<0.05
12	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta (soniya) (seo-nage)	24,5±2,3	9,38	22,1±2,1	9,50	2,28	P<0.05
13	10 marta egilib uloqtirish (soniya) (ura-nage)	26,6±2,2	8,27	24,1±2,3	9,54	2,21	P<0.05
14	Oldindan chalish bilan 10 marta otish (tay-otoshi) (soniya)	21,8±2,4	11,0	18,7±1,9	10,16	2,42	P<0.05
15	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (soniya) (osoto-otoshi)	22,5±2,2	9,77	17,3±1,5	8,67	2,33	P<0.05

3.2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba yakuniga ko'ra, 30 m (soniya) yugurishdagi ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruhlarining dzyudochilarida sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatadi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarda o'rtacha ko'rsatkich $4,7 \pm 0,4$ soniya, tajriba guruhida esa $4,5 \pm 0,5$ soniya ($t=2,42$; $P<0,05$) ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichda sezilarli statistik farqlar aniqlandi. To'sinda 20 soniya davomida tortilish nazorat guruhidagi dzyudochilarda $12,2 \pm 1,3$ marta, tajriba guruhida esa $15,3 \pm 1,4$ marta ($t=2,33$; $P<0,05$). 20 soniya davomida yotgan holatda qo'llarning egish va cho'zish ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi dzyudochilarda $25,2 \pm 2,1$ marta, tajriba guruhida esa $28,4 \pm 1,8$ marta ($t=2,27$; $P<0,05$). 20 soniyaan to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish me'yorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda $12,3 \pm 1,2$ marta, tajriba guruhida esa $15,2 \pm 1,3$ marta quyidagi natijalarga erishildi ($t = 2,39$; $P<0,05$). Nazorat standartida tik turgan holda uzunlikka sakrash guruhlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning natijalari $197,4 \pm 18,3$ sm, tajriba guruhida esa $214,7 \pm 16,4$ sm ($t=3,01$; $P<0,05$) ni tashkil etdi. Nazorat etalonida joydan balandlikka sakrash quyidagi ma'lumotlarni oldi: nazorat guruhi dzyudochilarida ular $49,6 \pm 3,8$ sm, tajriba guruhida esa $56,8 \pm 4,1$ sm ($t=2,87$; $P<0,05$) ni tashkil etdi.

Nazorat standarti 3×10 m masofani bosib o'tishda, nazorat guruhidagi dzyudochilar uchun o'rtacha ko'rsatkichlar $6,9 \pm 0,3$ soniya, tajriba guruhida esa $6,7 \pm 0,6$ soniya ($t = 2,19$; $P<0,05$) ni tashkil etdi.

Nazorat normatida ko'prikda 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurishda dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari nazorat guruhida $16,8 \pm 1,4$ soniya., tajriba guruhida esa $16,0 \pm 1,8$ soniya. ($t=1,76$; $P>0,05$) bo'ldi, boshlang'ich ma'lumotlar ham guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar topilmaganligini ko'rsatdi.

Nazorat me'yorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10 marta ko'prikda ag'darilishlar $25,2 \pm 2,4$ soniya, tajriba

guruhda esa $23,3 \pm 2,1$ soniya ($t=2,22$; $P<0,05$) guruhlar o'rtasidagi farqlar sezilarli statistik ma'lumotlarga ega bo'ldi. Keyingi to'rtta nazorat mashqlarida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma'lumotlar ham guruhlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10 marta beldan oshirib tashlash (seo-nage) $24,5 \pm 2,3$ soniya, tajriba guruhda esa $22,1 \pm 2,1$ soniya ($t=2,28$; $P<0,05$) standartga rioya qilgan holda. 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage), quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi: nazorat guruhi dzyudochilari uchun $26,6 \pm 2,2$ soniya, tajriba guruhida esa $24,1 \pm 2,3$ sm ($t = 2,21$, $P<0,05$). 10 marta oldindan chalip tashlash (tay-otoshi) dzyudochilarning nazorat guruhidagi o'rtacha ko'rsatkichlari $21,8 \pm 2,4$ soniya, tajriba guruhida esa $18,7 \pm 1,9$ soniya ($t=2,42$; $P<0,05$).

10 marta orqadan chali tashlash oxirgi nazorat standartida (osoto-otoshi) dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili nazorat guruhida $22,5 \pm 2,9$ soniyani, tajriba guruhida esa $17,3 \pm 1,5$ soniyani tashkil etdi ($t=2,33$; $P<0,05$).

Pedagogik tajriba yakunida olib borilgan statistik tahlil natijasida yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat etalonlaridan 12 ta standartda nazorat guruhidagi dzyudochilarda ham, tajriba guruhida ham statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlandi, ko'prik xolatida istalgan yo'nalishda 5 marta yugurish va ko'prikda 5 marta chapga va 5 marta o'ngga aylanib yugurish, sezilarli statistik farqlar topilmadi. Bu bizga kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan metodologiya tajriba guruhidagi kurashchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.

§ 3.3. Nazorat va tadqiqot guruhidagi malakali dzyudochilarning pedagogik tajriba boshida va oxirida UJT va MJT ko'rsatkichlari

Guruhlar ichida o'rganilayotgan ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish uchun biz nazorat guruhida statistik tahlil o'tkazdik. Tahlillar

natijasida pedagogik tajriba boshida va oxirida nazorat guruhidagi malakali dzyudochilarda ko'rsatkichlar dinamikasi aniqlangan (3.3-jadvalga qarang).

3.3-jadval

Nazorat guruhidagi malakali dzyudochilarning tajriba boshida va oxirida UJT va MJT ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili

№	UJT va MJT ko'rsatkichlari	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		t	p
		$x \pm \sigma$	V%	$x \pm \sigma$	V%		
1	Yugurish 30 m. (soniya)	4,8±0,3	6,25	4,71±0,4	8,51	0,8	P>0,05
2	20 soniya davomida ustunda tortilish (marta)	11,2±1,3	11,60	12,2±1,3	10,65	1,3	P>0,05
3	20 soniya davomia qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	24,5±2,2	8,97	25,2±2,1	8,33	1,7	P>0,05
4	20 soniya davomida ustunda qo'llarda osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish (marta)	10,4±1,6	15,38	12,3±1,2	9,75	1,8	P>0,05

5	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	195,6±18,4	9,41	197,4±18,3	9,27	1,4	P>0,05
6	Joydan balandlikka sakrash (sm)	48,3±4,7	9,73	49,5±3,8	7,67	0,9	P>0,05
7	Maksimom yugurish 3x10 m (soniya)	7,0±0,6	7,14	6,9±0,7	10,14	1,2	P>0,05
8	10 marta oldinga umbaloq oshish (soniya)	17,0±2,3	13,52	17,1±1,6	9,35	0,8	P>0,05
9	Ko'prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	12,3±1,4	11,38	11,8±0,9	7,62	0,9	P>0,05
10	Ko'prik xolatida oldinga yugurish 5 marta chapga va 5 marta o'ngga (soniya)	16,9±1,7	10,05	16,8±1,4	8,33	1,2	P>0,05
11	10 marta ko'prik xolatida ag'darilish	25,6±2,8	10,93	25,2±2,4	9,52	1,4	P>0,05

	(soniya)						
12	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta (soniya) (seo-nage)	25,3±2,9	11,46	24,5±2,3	9,38	1,1	P>0,05
13	10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (soniya) (ura- nage)	27,3±2,9	10,62	26,6±2,2	8,27	1,3	P>0,05
14	10 marta old tomondan chalip uloqtirish (soniya) (tay- otoshi)	22,5±2,7	12	21,8±2,4	11,0	1,4	P>0,05
15	10 marta orqadan chalip uloqtirish (soniya) (osoto-otoshi)	23,4±3,6	15,38	22,5±2,2	9,77	1,2	P>0,05

3.3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 30 m yugurishda (soniya) dastlabki ko'rsatkich tajriba boshida va oxirida nazorat guruhidagi dzyudochilarda taxminan bir xil tezlikni ko'rsatadi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari tajriba boshida $4,8 \pm 0,3$ soniya, tajriba guruhida esa $4,7 \pm 0,4$ soniya ($t=0,8$; $P>0,05$) ni tashkil etdi. To'sinda 20 soniya davomida tortilish nazorat guruhidagi dzyudochilarda tajriba boshida $11,2 \pm 1,3$ marta, tajriba oxirida esa $12,2 \pm 1,3$ marta ($t=1,3$; $P>0,05$) bo'lgan. 20 soniya davomida yotgan holatda qo'llarning egish va cho'zish ko'rsatkichlari nazorat guruhining dzyudochilari uchun tajriba boshida $24,5 \pm 2,2$ marta, tajriba oxirida esa

25,2 ± 2,1 marta ni tashkil etdi. ($t= 1,7$; $P>0,05$). 20 soniya davomida to'sinda osilgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish me'yorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhining dzyudochilarida tajriba boshida $10,4 \pm 1,6$ marta, oxirida esa quyidagi natijalarga erishildi. tajriba $12,3 \pm 1,2$ marta ($t= 1,8$; $P>0,05$). Turgan joydan uzunlikka sakrash standartida dastlabki ma'lumotlar va tajriba oxirida olingan natijalar sezilarli farqlarga ega emas. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning natijalari tajriba boshida $195,6 \pm 18,4$ sm, tajriba oxirida esa $197,4 \pm 18,3$ sm ($t=1,4$; $P>0,05$) ni tashkil etdi. Nazorat standartida joydan balandlikka sakrash quyidagi ma'lumotlarni oldi: nazorat guruhining dzyudochilari tajriba boshida $48,3 \pm 4,7$ sm, tajriba oxirida esa $49,6 \pm 3,8$ sm ($t= 0,9$; $P>0,05$).

3×10 m masofaga moksimon yugurishda nazorat guruhining dzyudo kurashchilari uchun o'rtacha ko'rsatkichlar tajriba boshida $7,0 \pm 0,3$ soniya, tajriba oxirida esa $6,9 \pm 0,7$ soniya ($t=1,2$; $P>0,05$). Nazorat me'yorlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda tajriba boshida 10 marta oldinga umbaloq oshish $17,0 \pm 2,3$ soniyani, tajriba yakunida esa $17,1 \pm 1,6$ soniyani tashkil etdi ($t=0,8$; $P>0,05$). Ko'prik xolatiga tushib istalgan yo'nalishda 5 marta yugurish bilan joydan chiqish, tajriba boshida va oxirida olingan dastlabki ma'lumotlar ham ularda sezilarli farqlar yo'qligini ko'rsatdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning natijalari tajriba boshida $12,3 \pm 1,4$ soniya, tajriba oxirida esa $11,8 \pm 0,9$ sm ($t=0,9$; $P>0,05$) ni tashkil etdi.

Nazorat normativida ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurish bo'yicha nazorat guruhidagi dzyudochilarning tajriba boshida o'rtacha ko'rsatkichlari $16,9 \pm 1,7$ soniyani, tajriba oxirida esa $16,8 \pm 1,4$ soniyani ($t=1,2$; $P>0,05$)ni tashkil etdi.

Nazorat normativlariga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilarda tajriba boshida $26,6 \pm 2,8$ soniyani, tajriba oxirida esa $25,2 \pm 2,4$ soniyani ($t=1,4$; $P>0,05$). Keyingi to'rtta nazorat mashqlarida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma'lumotlar ham nazorat guruhida jiddiy farqlar yo'qligini ko'rsatdi.

Nazorat guruhidagi dzyudochilarda 10 marta beldan oshirib tashlash (seo-nage) bo'yicha natijalar tajriba boshida $25,3 \pm 2,9$ soniyani, tajriba oxirida esa $24,5 \pm 2,3$ sm ($t=1,1$; $P>0,05$). 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) standartiga rioya qilgan holda, nazorat guruhidagi dzyudochilar uchun tajriba boshida $27,3 \pm 2,9$ soniya, tajriba oxirida esa $26,6$ soniya bo'lgan quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi. $\pm 2,2$ sm ($t=1,3$; $P>0,05$). 10 marta oldindan chalib tashlash (tay-otoshi) standartida nazorat guruhidagi dzyudochilarning tajriba boshida o'rtacha ko'rsatkichlari $22,6 \pm 2,7$ soniyani, tajriba yakunida esa $21,8 \pm 2,4$ soniya, ($t=1,4$; $P>0,05$) ni tashkil etdi.

Oxirgi nazorat standartida 10 ta orqadan chalib tashlash (osoto-toshi), tajriba boshida nazorat guruhidagi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili $23,4 \pm 3,6$ soniyani, tajriba oxirida esa $22,5 \pm 2,2$ soniya ($t=1,2$; $P>0,05$).

Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat standarti bo'yicha dastlabki natijalarda tajriba boshida va oxirida nazorat guruhidagi dzyudochilarda sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu esa ushbu guruhda an'anaviy o'quv-mashg'ulot yig'inlari yosh dzyudochilarning tezkor-kuch fazilatlarini rivojlantirish darajasiga ta'sir ko'rsatmaganini xulosa qilish imkonini beradi.

Guruh ichida o'rganilayotgan ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish uchun biz tajriba guruhida statistik tahlil o'tkazdik. Tahlil natijasida tajriba guruhining malakali dzyudochilarida pedagogik tajriba boshida va oxirida ko'rsatkichlar dinamikasi aniqlangan (3.4-jadval).

3.4-jadval

Tajriba guruhidagi malakali dzyudochilarning tajriba boshida va oxirida UJT va MJT ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili

№	UJT va MJT ko'rsatkichlari	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		t	p
		$x \pm \sigma$	V%	$x \pm \sigma$	V%		
1	Yugurish 30 m. (soniya)	$4,9 \pm 0,5$	10,20	$4,5 \pm 0,3$	6,66	2,23	$P < 0,05$

2	20 soniya davomida ustunda tartilish (marta)	12,3±1,1	8,94	15,3±1,4	9,15	2,19	P<0,05
3	20 soniya davomia qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	23,2±2,3	9,91	28,4±1,8	6,33	2,31	P<0,05

3.4-jadval davomi

4	20 soniya davomida ustunda qo'llarda osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish (marta)	10,2±1,8	17,64	15,2±1,3	8,55	2,44	P<0,05
5	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	196,2±17,3	8,81	214,7±11,4	5,30	2,89	P<0,05
6	Joydan balandlikka sakrash (sm)	47,5±3,9	8,21	56,8±4,1	7,21	2,68	P<0,05
7	Maksimom yugurish 3x10 m (soniya)	6,9±0,7	10,14	6,7±0,6	8,95	2,17	P<0,05
8	10 marta oldinga ambaloq oshish (soniya)	16,9±2,4	14,20	16,2±1,4	8,64	1,8	P>0,05
9	Ko'prik holatiga tarish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	12,4±1,6	12,90	10,4±0,8	7,69	1,9	P>0,05
10	Ko'prikda oldinga yugurish 5 marta chapga va 5 marta o'ngga (soniya)	16,8±1,8	10,71	16,0±1,2	10,62	1,7	P>0,05
11	10 marta ko'prikda ag'darilish (soniya)	27,6±2,6	9,42	23,3±2,1	9,01	2,24	P<0,05

12	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta (soniya) (seo-nage)	25,4±2,4	9,44	22,1±2,1	9,50	2,27	P<0,05
13	10 marta ko'krakdan oshirib uloqtirish (soniya) (ura-nage)	28,4±3,1	10,91	24,1±2,3	9,54	2,43	P<0,05
14	10 marta old tomondan chalib bilan uloqtirish (soniya) (tay-otoshi)	23,6±3,3	13,98	18,7±1,9	10,16	2,54	P<0,05
15	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (soniya) (osoto-otoshi)	22,7±2,8	12,33	17,3±1,5	8,67	2,26	P<0,05

3.4-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruh dzyudochilarining 30 m yugurishda (soniya) o'rtacha ko'rsatkichlari tajriba boshida $4,9 \pm 0,5$ soniya, tajriba yakunida esa $4,5 \pm 0,3$ soniya ($t=2,23$; $P<0,05$)ni tashkil etdi. To'sinda 20 soniya davomida tortilish tajriba guruh dzyudochilarida tajriba boshida $12,3 \pm 1,1$ marta, tajriba oxirida esa $15,3 \pm 1,4$ marta ($t=2,19$; $P<0,05$). 20 soniya davomida yotgan holatda qo'llarning egish va cho'zish ko'rsatkichlari tajriba guruh dzyudochilarida tajriba boshida $23,2 \pm 2,3$ marta, tajriba oxirida esa $28,4 \pm 1,8$ marta ($t=2,31$; $P<0,05$) ko'rsatkichga ega bo'ldi. 20 soniya davomida qo'llar bilan oyoqlarni ushlab ko'tarish me'yorlariga rioya qilgan holda, tajriba guruhining dzyudochilaridan tajriba boshida $10,2 \pm 1,8$ marta, tajriba oxirida esa quyidagi natijalarga erishildi $15,2 \pm 1,3$ marta ($t=2,44$, $P<0,05$). Tajriba guruhi dzyudochilarining natijalari tajriba boshida $196,2 \pm 17,3$ sm, tajriba yakunida esa $214,7 \pm 16,4$ sm ($t=2,89$; $P<0,05$) bo'ldi. Nazorat normatida joydan balandlikka sakrash quyidagi ma'lumotlarni oldi: tajriba guruh dzyudochilari tajriba

boshida $47,6 \pm 3,9$ sm, tajriba oxirida esa $56,8 \pm 4,1$ sm ($t= 2,68$; $P<0,05$).

Nazorat normativida tajriba guruh dzyudochilarida tajriba boshida o'rtacha hisoblangan 3×10 m masofaga moksimon yugurish $6,9 \pm 0,7$ soniyani, tajriba oxirida esa $6,7 \pm 0,6$ soniyani tashkil etdi ($t = 2,17$; $P<0,05$) ni tashkil etdi.

Nazorat normativida ko'prik xolatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurishda tajriba guruhi dzyudochilarining tajriba boshida o'rtacha ko'rsatkichlari $16,8 \pm 1,8$ soniya, tajriba yakunida esa $16,8 \pm 1,8$ soniya $16,0 \pm 1,2$ soniya ($t=1,7$; $P>0,05$).

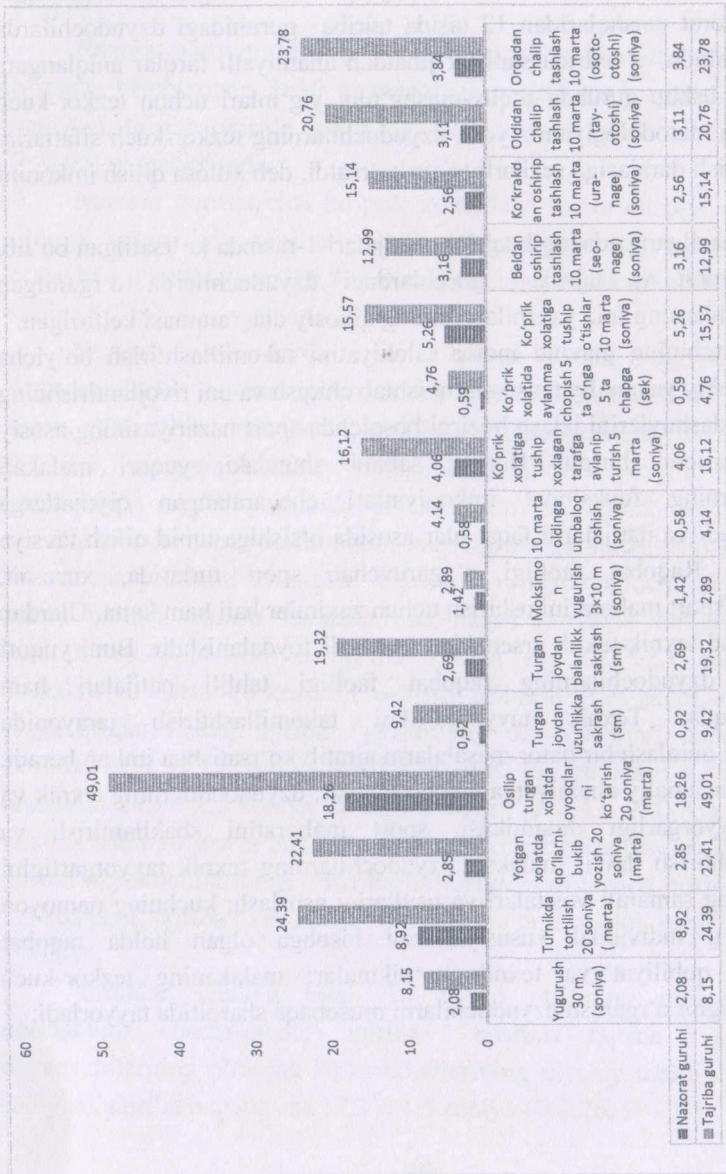
Nazorat me'yorlariga rioya qilgan holda, tajriba guruh dzyudochilarida tajriba boshida bir muddat davomida ko'prikda 10 marta ag'darishlar sodir bo'ldi va $27,6 \pm 2,6$ soniyani, tajriba oxirida esa $23,3 \pm 2,1$ soniyani ($t=2,24$; $P<0,05$) tashkil qildi. Keyingi to'rtta nazorat mashqlarida tajriba yakunida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma'lumotlar ham tajriba guruhida sezilarli statistik farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Tajriba guruh dzyudochilari uchun 10 marta beldan oshirib tashlash (seo-nage) bo'yicha natijalar tajriba boshida $26,4 \pm 2,4$ soniya, tajriba oxirida esa $22,1 \pm 2,1$ sm ($t=2,27$; $P<0,05$). 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (ura-nage) standartiga rioya qilgan holda, tajriba guruhining dzyudochilari uchun tajriba boshida $28,4 \pm 3,1$ soniya, tajriba oxirida esa quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi $24,1 \pm 2,3$ soniya ni tashkil etgan. ($t=2,43$; $P<0,05$). Oldindan chalish bilan 10 marta otishning nazorat normativida (tay-otoshi) tajriba guruhi dzyudochilarining o'rtacha ko'rsatkichlari tajriba boshida $23,6 \pm 3,3$ soniyani, tajriba oxirida esa $18,7 \pm 1,9$ ni tashkil etdi. soniya ($t= 2,54$; $P<0,05$).

Orqadan chalish bilan 10 marta otishning oxirgi nazorat normativida (osoto-otoshi) tajriba boshida tajriba guruhidagi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili $22,7 \pm 3,8$ soniyani, tajriba oxirida esa $17,3 \pm 1,5$ soniya ($t=2,26$, $P<0,05$).

Tahlil natijasida ma'lum bo'ldiki, yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat mashqlaridan 12 tasida tajriba guruhidagi dzyudochilarda tajriba boshida va oxirida statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlangan. Bu bizga ushbu guruhda o'quv-mashg'ulot yig'inlari uchun tezkor-kuch tayyorlash metodologiyamiz yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 1-rasmda ko'rsatilgan bo'lib, unda nazorat va tajriba guruhlardagi dzyudochilarda o'rganilgan ko'rsatkichlarning foiz yaxshilanishining qiyosiy diagrammasi keltirilgan.

Sportchining mavjud motor salohiyatini takomillashtirish bo'yicha ilmiy, uslubiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish va uni rivojlantirishning yangi yondashuvlarini izlash hozirgi bosqichda sport nazariyasining asosiy muammolaridan biridir. Buning sababi shundaki, yuqori malakali sportchilarning funksional imkoniyatlari chegaralangan qiymatlarga yaqinlashadi va natijalarni faqat ular asosida o'sishiga umid qilish tavsiya etilmaydi. Raqobat faolligi o'zgaruvchan sport turlarida, xususan, dzyudoda sport mahoratini oshirish uchun zaxiralar hali ham katta. Ulardan biri mavjud texnik-taktik arsenaldan samarali foydalanishdir. Buni yuqori malakali dzyudochilarning raqobat faolligi tahlili natijalari ham ko'rsatmoqda. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida zaxiralarni aniqlash bir qator masalalarni ajratib ko'rsatishga imkon beradi, ular orasida amaliy ahamiyatga ega bo'lganlar: dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligi dinamikasi, sport mahoratini shakllantirish va takomillashtirish davri; malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirishning samarali vositalari va usullarini asoslash; kuchning namoyon bo'lishining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda raqobat sharoitida qobiliyat va texnik ko'nikmalar; malakaning tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganish dzyudochilarni musobaqa sharoitida tayyorladi.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilarning UJT va MJT ko'rsatkichlari %

Hozirgi vaqtda o'qitishning muvaffaqiyati o'quv jarayonini boshqarish va dasturlash bilan bog'liq. O'quv jarayonining sifat g'oyasini yanada takomillashtirishsiz va o'qitishning asosiy xususiyatlarini baholash usulini tanlamasdan, qo'yilgan muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish mumkin emas. Ushbu muammoni hal qilish uchun o'quv mashqlarni yagona metodologiya bo'yicha tahlil qilish, mashqlarni tasniflashda umumiy yondashuvlarni ishlab chiqish kerak.

Ishda taklif etilgan tezkor-kuch mashqlari dasturlari ishonchligini tasdiqlash uchun sinovdan o'tkazildi va pedagogik tajriba da tekshirib olindi. Bu erda birinchi navbatda, raqobat davrining asosiy tayyorgarlik bosqichlarida jamlangan tezlik-kuchli ish tamoyili asoslanadi. Ikkinchidan, ushbu mashqlarni rejalashtirish va ishlatishning ba'zi variantlari berilgan. Uchinchidan, mashqlarning tabiatiga rioya qilish zarurati mavjud. Ya'ni, bu erda mashqlarning nomi emas, balki ularning ma'lum mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilganligi nazarda tutilgan.

Texnik harakatlarning o'zgaruvchanligi va murakkabligini oshirish, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish orqali texnologiyani takomillashtirish imkoniyatlarini o'rganish juda xilma-xildir. Bunday holda, o'qitishning barcha vositalari va usullari majmuasi qo'llaniladi. Ammo yetakchi mashqlar sport harakati texnikasini takomillashtirishga qaratilgan "portlovchi" harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Dzyudochilarning faoliyatiga xos bo'lgan tashqi qarshiliklarning barcha diapazonida tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanishi boshlang'ich sportchilar uchun xos bo'lgan tezkorlik va kuchning maksimal qiymatlarining bir vaqtning o'zida o'sishi bilan ortadi. Maksimal harakat ko'rsatkichlarining ustun o'sishi bilan kuch va tezlik komponentlarining kombinatsiyasi yuqori malakali dzyudochilarga xosdir.

O'zlashtirish darajasining oshishi bilan tobora kuchayib borayotgan va maxsus ta'sirlardan foydalanish tendensiyasi namoyon bo'ladi va shuning uchun maxsus tezkor-kuch tayyorlashning eng yaxshi vositasi

bu musobaqa mashqlarining o'zi. Ammo amalda uning tez-tez ishlatilishi asab va jismoniy energiyaning katta sarflash bilan bog'liq. Shu munosabat bilan, mashg'ulotlarda, turli darajada, raqobat harakatining individual parametrlariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar qo'llaniladi. Shuning uchun ta'sirlarning o'ziga xosligi va mahalliylikini hisobga oladigan vositalarni diqqat bilan tanlash kerak. O'quv-mashg'ulot faoliyatida ushbu mashqda muvaffaqiyatga erishishga imkon beradigan muvofiqlashtiruvchi aloqalarni shakllantirish uchun maksimal sa'y-harakatlarning namoyon bo'lishi bilan vositalar qo'llaniladi.

Texnik tayyorgarlikni oshirish metodikasini ishlab chiqishda barcha turdagi mashg'ulotlar asos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni hisobga olish kerak. Ularning har qanday mashqda bir vaqtning o'zida namoyon bo'lishi tananing ichki birligi tufayli ob'ektiv jarayondir. Mashg'ulotlarning ushbu jihatlarining tuzilishi va mazmuni sportchi tomonidan dzyudochilarni tayyorlashdagi musobaqa faoliyatining kombinatsiyalangan xususiyatiga mos keladigan to'plamda namoyon bo'ladi.

Tezkor-kuch vositalarni konsentrsiyalash usullaridan foydalangan holda olingan yuqori natijalar ularni yuqoridagi masalani hal qilish uchun ko'rib chiqish imkonini berdi. Murakkab koordinasion va siklik sport turlaridan farqli ravishda dzyudoda bu yo'nalishlarning imkoniyatlari kurashchilarni tayyorlash usulida dastlab o'rganilgan. Xususan, muddatga oid savollar va dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun mujassamlangan konsentrlangan yuklama darajasi.

Tezkor-kuch mashqlari yo'nalishi bo'yicha individual tanlovga faqat umumiy jismoniy tayyorgarlikning poydevori qo'yilgandan keyingina o'tish mumkin, bu tezlikni kuchaytirish dasturlarining har qanday versiyasini bajarishdan oldin zarur. Bu yuqori malakali dzyudochilarning asosiy mushak tizimlarining moslashuvida

buzilishlarga yoʻl qoʻymasliklari, eng muhimi, oʻzida mavjud boʻlgan texnik va taktik salohiyatni yoʻqotmasliklari kafolati boʻladi.

III-BOB boʻyicha xulosalar

1. Biz sport takomillashuv bosqichida malakali dzyudochilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini tavsiflovchi 15 ta koʻrsatkichni tahlil qildik. Qiyosiy statistik tahlil Student t-mezon yordamida amalga oshirildi.

2. Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat standarti boʻyicha dastlabki natijalarda nazorat guruhi va tajriba guruh dzyudochilari oʻrtasida sezilarli statistik farqlar kuzatilmagan. Bu bizga oʻrganilayotgan guruhlar jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil boʻlganlar uchun tanlanganligini aniqlashga imkon beradi.

3. Pedagogik tajriba yakunida oʻtkazilgan statistik tahlil natijasida yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat normativlaridan 12 tasi boʻyicha nazorat guruhidagi dzyudochilarda ham, tajriba guruhidagi dzyudochilarda ham statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlandi. Nazorat normativlarda 10 marta oldinga umbaloq oshish, koʻprik xolatida har qanday yoʻnalishda 5 marta yugurish va koʻprikda 5 marta chappa va 5 marta oʻngga yugurish bilan sezilarli statistik farqlar topilmadi. Bu bizga kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish boʻyicha taklif qilingan metodologiya tajriba guruhidagi kurashchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy taʼsir koʻrsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.

4. Soʻnggi tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, sport koʻrsatkichlariga taʼsir qiluvchi va hisobga olinishi kerak boʻlgan eng muhim omillar tezkor-kuch qobiliyati hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligini joriy eish sportchining salohiyatini toʻliq ochib berish va uni takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi.

5. Biz sport takomillashuvi bosqichida shugʻullanuvchi malakali dzyudochilarning tezligi-kuch qobiliyatini tavsiflovchi 15 koʻrsatkichni tahlil qildik. Qiyosiy statistik tahlil Styudentning t –mezoni yordamida

o'tkazildi. Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan barcha nazorat me'yorlari bo'yicha dastlabki natijalarda nazorat guruhi va tajriba guruhi dzyudochilari o'rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu tadqiqot guruhlarida jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lgan talabalar tanlanganligidan dalolat beradi.

6. Malakali dzyudochilarning texnik mahorati va tezkor-kuch tayyorgarligini oshirish texnikasi yo'nalishi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi kerak. Har bir vazn toifasidagi dzyudochilar uchun eng istiqbolli hujum texnik harakatlarini ajratib ko'rsatish va shunga ko'ra ularning kuch va tezlik bo'yicha mashg'ulotlar dasturining samarali kunlarini belgilash zarur. Tezkor-kuch mashqlari yo'nalishini tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda ma'lum bir dzyudochining ma'lum darajadagi sport natijalariga erishgan hujum va mudofaa harakatlarining individual arsenalini hisobga olish kerak.

7. Malakali dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlari darajasini oshirishda samarali mashg'ulot vositalarini tanlashning individual xilma-xilligiga intilish kerak. Shu munosabat bilan, nafaqat tezkor-kuch mashqlari ish hajmini (tonnaj), balki mashqlardagi o'rtacha og'irlik intensivligining foiz mos kelmasligini, shuningdek bajarish intensivligini (tempini) maksimal natijalarga erishish uchun nisbiy hisoblash kerak.

XULOSALAR

1. Tadqiqotda 32 nafar oliy ma'lumotli, 5 yil va undan ortiq ish tajribasiga ega bo'lgan, ulardan 24 nafari dzyudo bo'yicha sport ustasi toifasiga ega bo'lgan malakali murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma hamda 140 ta mahalliy, MDH va chet el mutahassislarini ilmiy ishlarini o'rganish natijasida tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha hali ham umumiy bir fikr mavjud emasligi aniqlandi. Shu sababli ushbu muammoni o'rganish dolzarb hisoblanib, yanada keng qamrovli tadqiqotlarni talab qiladi. Oliy o'quv yurtlarida dzyudo bo'yicha murabbiylarni tayyorlash tizimi ham kelgusida takomillashtirishni talab qiladi.

2. So'rov natijasida ma'lum bo'lishicha, dzyudo bo'yicha murabbiylarning 46 % dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini yiliga 2 marta, 24 % esa mashg'ulotlar davomida 1 yilda 3 marta nazorat o'tkazishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Murabbiylarning 19 % nazorat zarur bo'lganda amalga oshirilishi kerak, deb hisoblaydi, faqat 11 % jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda muhim jihat, deb hisoblamaydi.

3. Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlardagi malakali dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot usulidan foydalanish tufayli bu boradagi malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatilgan. 30 m yugurishda natijalarning oshishi, bunda tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi $4,5 \pm 0,5$ soniya, tirgakda 20 soniya ichida ustunda tortinishlar, o'rtacha $15,3 \pm 1,4$ marta, qo'llar bilan to'singa osilgan holda va oyoqlarni to'singa ko'tarish, tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi $15,2 \pm 1,3$ martaga oshgan.

4. Dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulot jarayoniga tezkor-kuch ko'rsatkichlarini maqsadli takomillashtirish bo'yicha takliflar joriy etilishi natijasida turli davrlarda musobaqa mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rishning turli davrlarida start va tezlashtiruvchi mushaklar kuchini ("Бедро" maxsus moslamasi bilan) aniqlash orqali dzyudochilarning tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida sport takomillashuvi bosqichidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 19,5-21,4% ga, texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari esa 23,2-25,1% ga yaxshilandi.

5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni, maxsus jismoniy tayyorgarlikni va malakali dzyudochilarni spor takomillashuv bosqichidagi maxsus musobaqa tayyorgarligini oshirish maqsadida vazn toifalarini hisobga olgan holda 55 - 60 kg, 66 - 73 kg, 81 - 90 kg, 100, +100 kg, 5 ballli tizimda baholangan 15 ta nazorat testidan iborat.

6. Hujum va musobaqada qo'llaniladigan harakatlar samaradorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar, shuningdek, tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish, taktik tayyorgarlik va individual, texnik va „Toj“ texnikasi arsenalini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar to'plamini kiritish natijasida malakali dzyudochilarning kuch qobiliyati ko'rsatkichlari, tezkor-kuch ko'rsatkichlari hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasi 24,6 % ga oshdi.

7. Malakali dzyudochilarning vazn toifalari va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, yetakchi va ortda qolgan sifatlarni (harakat tezligi va kompleks muvofiqlashtirish qobiliyatlar) tanlash va yo'naltirish orqali tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar kiritilishi natijasida, yetakchi va ortda qoladigan texnikalar (kuch bilan ortga tashlash va orqadan otish) kuch sifatlarining rivojlanish darajasi 25,01% ga, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi 20,76% ga oshdi;

8. Pedagogik tajriba yakunida o'tkazilgan statistik tahlil natijasida, tajriba guruhi dzyudochilarida 15 ta nazorat me'yorlaridan 12 tasi

bo'yicha sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Oldinga 10 marta o'mbaloq oshish, turish holatidan ko'prik holatiga turish va 5 marta istalgan tomonga joyidan yugurib ketish, ko'prik holatida 5 marta chappa va 5 marta o'ngga yugurish me'yorlarida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan metodika tajriba guruhi dzyudochilarining kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

9. O'zbekiston Respublikasi yoshlar va o'smirlar terma jamoalari dzyudochilarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga tashqi qarshilik eng past bo'lgan ayrim mushak guruhlarida rivojlantiruvchi kuchlardan foydalanish orqali o'zgaruvchan tayyorlash metodikasini takomillashtirish bo'yicha takliflar kiritilishi natijasida va yuqori harakat tezligi, harakat tezligini vaqtincha pasaytirish orqali yuqori qarshilikni engib o'tish, yillik mikrotsikllarda sportni takomillashtirish bosqichida turli vazn toifalaridagi malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar to'plami. Dzyudochilarning xalqaro musobaqalardagi natijalari yaxshilandi va 18 ta sovrin qo'lga kiritildi, shundan: 4 ta oltin, 5 ta kumush, 9 ta bronza.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Malakali dzyudochilarning tezkor-kuch mashqlari samaradorligini oshirish maqsadida yillik sikl tamoyili bo'yicha o'quv guruhleri asosida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Shart sifatida raqobatbardosh faoliyatga ustunlik berish kerak o'quv va o'quv mashg'ulotlariga motivasion munosabatni oshirish. Buni o'quv jarayoniga tatbiq etish dzyudochilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni sezilarli darajada oshirishi mumkin. Musobaqalar va musobaqa mashg'ulotlari barcha ishtirokchilar uchun ochiq, amalga oshirilishi mumkin, qiziqarli va psihologik jihatdan tashkil etilgan bo'lishi kerak.

2. Turli vazn toifalaridagi sportda takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarini katta sportga tayyorlash jarayoni umumiy jismoniy ko'rsatkichlarni oshiradigan duelda zarur bo'lgan tezlik, maxsus chidamlilik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini o'z ichiga olishi kerak.

3. Sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining tabaqalashtirilgan texnik-taktik tayyorgarligini qurash individual texnik qobiliyatlar arsenalini kengaytiruvchi maxsus mashqlardan foydalanishni hisobga olgan holda qurilishi kerak, bunda dzyudo texnikasini o'zlashtirishda turli xil mashqlarni texnikaning kombinasiyasi va ularning kombinasiyasi bajarish zarur.

4. Sport takomillashuv guruhleri malakali dzyudochilarining texnik va jismoniy tayyorgarligi metodologiyasidan foydalanish jarayonida jismoniy sifatlari, funksional imkoniyatlari va texnik-taktik mahoratini shakllantirish darajasini hisobga olish zarur, UJT va MJT sifat xususiyatlarini doimo hisobga olish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 10 avgustdagi PQ-3196-sonli «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida»gi qarori.

4. 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli «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 qarori.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14 fevraldagi "O'zbekiston sportchilarini navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida" gi PQ-127-son Qarori.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018 yil 21 sentabr, Xalq so'zi gazetasi.

II. Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to'plamlar

7. Azevedo P.H., Drigo A.J., Carvalho M.C., Oliveira J.C., Nunes J.E., Baldissera V., et al. Determination of judo endurance performance using the uchi-komi technique and an adapted lactate minimum test. *J. Sports Sci. Med.* 2007 6, 10–14
8. Алабин В.Г., Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1995, № 3. - с. 43 - 46.
9. Алиев Э.Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17-19 летних дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / Алиев Э.Г.. – Москва, 2008. – 131 с.
10. Андрущишин И.Ф., Шепетюк М.Н., Райфова З.Р., Житкеев А.Р., Шепетюк Н.М. развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток высокой квалификации на этапе специальной подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - № 2 (Том 7). - С. 105-109/
11. Арансон М.В., Овчаренко Л.Н., Озолин Э.С., Тупоногова О.В. Биомедицинские проблемы спортивного дзюдо (по материалам зарубежной научной литературы) // Вестник спортивной науки. - 2021. - №5. - С. 62-65.
12. Arnold G.Nelson, Jouko Kokkonen. *Stretching Anatomy. – Human Kinetics, USA/ 2007. - S. 156*
13. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти/ Ўқув кўллама. “Lider Press” нашриёти. –Тошкент: 2011.- 230-239 б.
14. Безматерных И.С., Горбунов С.С., Костарева С.В., Ибрагимов Р.Р. Спортивная подготовка лыжников-гонщиков 16-17 лет в условиях среднегорья // Теория и практика физической культуры. - 2022. - №5. - С. 98-100.
15. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте / Учебное пособие. «Спорт» – М., 2019. -200-224 с.
16. Brett Stevart. *Medicine Ball Vorkouts. – USA, 2013. - S. 105*

17. Булочко К.Т., Булочко Д.К. Средства и методы проведения упражнений для развития физических качеств и двигательных умений: Метод, указ.- Л., 1979.- 85 с.

18. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты // Теория и практика физической культуры. - 1968, № 4. - с. 12 - 15.

19. Бутенко Б.И. О соотношении оптимальных и максимальных усилий при овладении спортивными движениями: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Л., 1962. - 20 с.

20. Блеер А.Н., Шиян В.В. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы. - Москва: ФОН, 2002. - 115-118 с.

21. Вальчугов Д.С. Оптимизация физической подготовленности юных самбистов на основе круговой тренировки // Теория и практика физ. культуры. - 2022. - № 3. - С. 21-23.

22. Верхошанская Н.Ю. Скоростно-силовая подготовка теннисистов применительно к игровым передвижениям: диссертация ... кандидата педагогических наук: - Москва, 1984. - 208 с.

23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Учебник. «Советский спорт» - М., 2013 - С.261

24. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Учебник. «Советский спорт» - М., 2014 -С.41-54.

25. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте/Учебник. «Советский спорт» - Москва: 2013. - 156-161 с.

26. Волков Н., Шиян В.В., Биоэнергетические критерии оценки выносливости спешалнеж заводчиков в спортивной ходьбе. Ин: Выбране за гадниения контрола просесу тренингу в спорте высшей квалификации, Варшава, Алма-Пресс, 2000, pp. 200-225.

27. Волков, Н.И., Шиян, В.В. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1983. - №3. - С. 23-25..

28. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1970. - 28 с.

29. Воробьев, С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Воробьев Сергей Викторович; Кубан. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 1996. – 18 с.

30. Воробьева Н.А. Управление дифференцированным физическим воспитанием детей младшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности.: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 17 с.

31. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх/Учебник. - М. : Советский спорт, 2010. - 336 с

32. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – , 108-116 б.

33. Дахновский В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры. - 1991, №10. - с. 40 - 43.

34. Дворкин Л.С., Иванов И.И. Развитие взрывной силы на основе использования специального упражнения борца // Теория и практика физ. культуры. – 2022. – № 3. – С. 2–5.

35. Дворкин Л.С. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе

развития взрывной силы / Л.С. Дворкин, А.И. Меньшиков, И.И. Иванов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 9–13.

36. Debasis Bagchi, Sreyejayan Nair, Chandan K. Sen. Nutrition and enhanced sports performance: muscle building, endurance, and strength (Питание и улучшение спортивных показателей: наращивание мышц, выносливость и сила). – Elsevier, 2019 - S. 124.

37. Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Пустовалова М.С. Структурный и содержательный аспекты технической подготовки дзюдоистов тренировочной группы второго года обучения // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. - Т. 2, № 4. - С. 27-35.

38. Дьячков В.М., Клевенко В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 184 с.

39. Еганов А. В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1985. - 24 с.

40. Егизарян А. Д. экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1973. - 19 с.

41. Ермаков, В.А. Принципы и условия организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной подготовки по борьбе самбо / В.А. Ермаков, Р.Н. Ломиворотов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 2. – 49–55.

42. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1982. С.49-51.

43.Зебзеев Вик.В., Тунев А.Л., Зданович О.С., Михайлов А.С. Регуляция предстартовых состояний дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства // Теория и практика физ. культуры. – 2022. – № 5. – С. 46–49.

44.Зеновский Е.В. Моделирование скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации в подготовительном периоде тренировки. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1987.- 20 с.

45.Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе //Спортивная борьба: ежегодн.-М., 1980,- С. 20-23.

46.Ионов С. Ф. Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе самбо на основе специальной скоростно-силовой подготовки:Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М., 1973. - 19 с.

47.Коптев О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1991.- 12-13 с.

48.Коричко, А.В., Коричко, Ю.В., Полушкина, Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Материалы ИИ Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор А.В. Коричко. 2013. – С. 149–150.

49.Коц Я.М. Тренировка мышечной силы методом электростимуляции //Теория и практика физической культуры. - 1973. - №3. - С. 26-29.

50.Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации/Учебник. «Спорт» - Новосибирск: 2002. -471-479 с.

51.Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016, 176 с

52.Кузнецов В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития // Теория и практика физической культуры. - 1968, №4. С. – 62.

53. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. №1-2 (17). УРЛ: <https://сайберленинка.ру/артисле/н/некоторые-аспекты-подготовки-дзюдоистов-к-соревнованиям> (дата обращения: 28.01.2021).

54. Кузьмин А.М, Верзакова Д.А. влияние тревожности на спортивный результат юных дзюдоистов // Вестник спортивной науки. - 2022. - №2. - С. 71-74.

55. Ларионов Г.Е. Методы повышения скоростно-силовой подготовленности борцов подростков 14 - 16 лет. - Омск, 1996. С. – 110-118.

56. Макарова Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Учебное пособие «Спорт» – М., 2017. –С 160.

57. Мартиросов Э.Г. Новиков А.А., Моргунов Ю.А. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1972.- 51-53 с.

58. Мартиросов Э.Г. Об индивидуализации при обучении технике спортивной борьбы: Материалы И Всесоюзн. научн.-практ. конф. по проблемам спортивной техники. М., 1966,- С. 43.

59. Можаров, К.О. Акцентированное развитие физических качеств юных самбистов на этапе начальной спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры 2010, № 12. – С.55.

60. Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiquyes des Combats de Judo // Poster presentations Vorld Judo Conferencye, -Munich, Germany. 24 Yuly 2001. 24-25.

61. Мороз В.В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения скоростно-силовой подготовленности борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 24 с.

62. Маткаримов Р.М, Юнусов С.А, Ходжаев А.З. “Теория и методика тяжёлой атлетики”, “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, Т.:2019. 156 б – 20-28 б.

63. Наралиев А.М. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1987. - 23 с.

64. Новиков А. А. Систематизация средств и методов совершенствования тактико-технического мастерства с позиции закономерностей теории управления движением (в спортивной борьбе) // Теория и практика физической культуры. -1974. -Н11. -С. 54-57.

65. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

66. Новиков А.А., Ивлев В.Г. К вопросу об управлении подготовкой высококвалифицированных борцов // Совершенствование системы подготовки борцов высокой квалификации: Материалы Всесоюзн. конф. -М., 1976. С. 3-6.

67. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) // Теория и практика физкультуры. – Москва, 2001. -№8. -С.49-50.

68. Рахимов В.Ш., Файзиева О.Л. “Jismoniy tarbiya va sport”, «Turop-Iqbol» Тошкент-2020, 163 б.- 7-11 б.

69. Рожковец В.В. Научно-педагогические основания применения дозированных отягощений для развития взрывной силы у подростков (на примере бегунов на короткие дистанции и борцов греко-римского стиля) / В.В. Рожковец: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2007. – 24 с

70. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости

высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. -№8. –Москва: 2001. -37-38 с.

71.Рыбалко Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1967,- 32 с.

72.Рябов А.А., Петрова А.В., Зекрин А.Ф. и др. Тренировочная модель постурального контроля для элитных дзюдоистов: тесты и анализ / А.А. Рябов, А.В. Петрова, А.Ф. Зекрин и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 9. – С. 96–98.

73.Сагиян Б.З. Групповые особенности физической подготовки борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1971. 19 с.

74.Скотников В.Ф., Соловьев В.Б. скоростно-силовая подготовка как наиболее важный раздел специальной физической подготовки: от теории к практике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №4(158). - С. 298-304.

75.Спахов Д., Казмамбетова А., Садыкова Д. Особенности скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов // Актуальные вопросы науки и образования: теоретические и практические аспекты. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. - 2018. – С. 139-145.

76.Станков А.Г. Подготовка дзюдоистов. Монография. - М., 1994.

77.Тимофеев В.Д. Прогнозирование и оценка результатов выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира по дзюдо на основании их достижений на международных турнирах // Вестник спортивной науки. - 2020. - №4. - С. 22-27.

78.Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. -№6 -Москва, 2000. -28-31 с.

79. Толочёк В.А., Дахновский Б.С. Влияние тактической ситуации схватки на стиль борьбы дзюдоиста // Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1983.1. С. 74-78.

80. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984.- 144 с.

81. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С.Туманян. -М.: изд. центр «Академия», 2006, -С. 53-61.

82. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Педагогический контроль за динамикой развития мышечной силы борцов стахших разрядов // На борцовском ковре: Сб.статей, М., 1969,- С. 75-82.

83. Туманян Г.С., Свищёв И. Д., Чумаков Е.М. Методика определения тактико-технической подготовленности дзюдоистов различного возраста и квалификации: Метод. рекомендации. М.: Ком. по ФК 1974.-37с.

84. Федоров Ю.Г. Дзюдо и самбо – виды единоборств [Текст] / Ю.Г. Федоров, И.Д – 2001 – 84 с.

85. Посошков, Н.П. Лучик. – Спб: Экономический гос.ун-т, 2015 – 45 с.

86. Филин, С.А., Стрижак, А.П. Двигательно-координационная подготовка юных самбистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 13.

87. Шарипов А.Ф. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998. - 64 с.

88. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/Учебник. «Эпоха» – Махачкала: 2011. 350–368 с.

89. Шилько В.Г., Шилько Т.А., Потовская Е.С., Лим М.С., Крупицкая О.Н. – Зависимость показателей стрессоустойчивости студентов от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности. «Теория и практика физической культуры» ежемесячный научно-теоретический журнал. 2016. – С. 42-43.

90. Shiyani V.V. Bioenergetic factors determining the development of special endurance of wrestlers/ International Journal of wrestling science, 2012, Vol. 2. Issue 1, p. 17–20.

91. Шиян, В.В. Специальная выносливость дзюдоистов высокой квалификации и способ ее количественной оценки при подготовке к ответственным соревнованиям // Теория и практика физической культуры. - 2022. - №6. - С. 3-6..

92. Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: автореферат дис. ... докт. пед. Наук. – М., 1998. – 41 с.

93. Шиян, В.В., Невзоров, В.М. Теория и практика российского дзюдо: каковы перспективы интеграции? // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 5. – С. 19–25.

94. Элипханов С.Б. силовая подготовка дзюдоисток на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 8 (90). - С. 109-115.

III. Foydalanilgan boshqa adabiyotlar

95. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П., Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Изд-во "Основа", 1993.- 244 с.

96. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: издательство «Физкультура и спорт», 2004. – 328 с.

97. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978. - 228 с.

98. Bret Contreras. Bodyweight Strength Training Anatomy. (Bret Kontreras. Анатомия силовых упражнений с использованием в

качестве отягощения собственного веса) per. s angl. – izd.«Popurri», Minsk: 2015. 200-224 s.

99.Valter Mischel. The marshmal lov test. Mastering Self-control. (per. s angl. V. Kuzina); М.: Mann, Ivanov i Ferber, 2015. - 336 s

100.Верхошанский Ю.В. —Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.

101.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

102.Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд., перераб. й доп. - М.:Физкультура и спорт, 1977,- 255 с.

103. Даупаев М.О. – Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия: Автореф.дис.канд.пед.наук. СПб. 2000г. 18 с..

104.Derek Hansen, Steve Kennelly. Plyometric Anatomy. – Human Kinetics, 2017 - S. 237

105.Ерембетов Б.К. —Малакали курашчиларнинг мусобақа ва машғулот жараёнини педагогик назорат қилишнинг назарий методик асосларини такомиллаштириш //Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс....автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2019 й. 138 б.

106.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

107.Жинкин К.К. Круговая тренировка. Для младшего, среднего и старшего школьного возраста. Изд.: ТВТ Дивизион, 2017. – 112 с.

108.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств). - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

- 109.Иванков Ч.Т.Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: Инсан, 2000. – 352 с.
- 110.Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. - М.: сов. Россия, 1975. - 208 с.
- 111.Ленц А.Н. Научно-методические основы подготовки квалифицированных борцов – М., 1972. – 33 с.
- 112.Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. –Ташкент: Издателско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.-с.-142-145.
113. Matkarimov R.M., Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati/Darslik. "O'zbekiston nashriyot matbaa uyi" - Toshkent: 2015.- 82-84 b.
- 114.Меерсрн Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, 1981. - 276 с.
- 115.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 266 с.
- 116.Преображенский С. А. Вольная борьба [Текст] : (Метод. пособие) / Заслуж. тренер СССР инж.-кап. С. А. Преображенский. - Москва: Воениздат, 1967. - 127 с.
- 117.Pulkkinen V.J. The sport sciycencye of elite judo athletes, Pulkinetics Inc. 2001, 93 p.
- 118.Ратов И.П. Двигательные возможности человека. - Минск, 1994. – С. 125.
- 119.Ратов, И. П. Совершенствование движений в спорте / И. П. Ратов, Ф. Н. Насриддинов. - Ташкент : Изд-во им. Ибн Сины, 1991. - 150 с.
- 120.Рябинин С.П., Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие. - Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.
- 121.Salamov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent -2005 y. 67-70 b.

122.Salomov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” /darslik, - T.: “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, 2018. 288 b. – 67-70 b.

123.Свищев И. Д. Интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо [Текст] / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина -Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 259 с.

124.Сокур Б.П. Скоростно-силовая подготовка теннисистов 14-15 лет//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, , 10(188) – 2020. – 124 с.

125.Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М., 1984. С – 145-152.

126.Sazonov V.V. - Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. Pedagogics Psychology Medical Biological Problems of Physical Training and Sports, 21(1), 2017. – pp. 36-40.

127.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik. “Sano-standart” Toshkent: – 2017. 193-205 b.

128.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн.И. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – С. 163-172.

129.Уруймагов В.Б., Иванов И.И. – КГУФК. – 2008. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «На пути к XXIII Олимпийским и XII паралимпийским зимним играм». (Краснодар, 29-30. 10. 2008). Краснодар, 2008. – С. 223–227.

130.Usmanxodjaev T.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M., - Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. Toshkent “O'zkitobsavdonashroyoti”, 2020. – 177-185 b.

131.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. Советский спорт, 2011. - 202 с.

132.Фетисов А.Е. - Способы тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног //В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. – С. 320-321.

133.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

134.Чибичик Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов [Текст] / Ю.Е. Чибичик. - Челябинск: Уральская акад., 2013 – 119 с.

135.Чикуров, А.И. Управление психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов текущего контроля состояния готовности: дис. ... канд. пед. наук / А.И. Чикуров. – Красноярск, 2008. – 193 с.

136.Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах: учебнометодическое пособие [Текст] / Чой Сунг Мо. – М. Неоглори, 2009.-270с.

137.Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо [Текст] / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М., Советский спорт, 2011. – 446 с.

138.Шестаков В.Б., Левицкий А.В., Путин В.В. «Дзюдо» [Текст] / Архангельск Издательский дом ФК, 2000. – 153 с.

139.Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.

140.Югай Л.П., Нуришов Д.Е., “Дзюдо” /БЎСМ ва ИБЎСМ лар учун мўлжалланган дастур/, - Т.: “Илмий техника ахбороти - пресс нашриёти”, 2018. 152 б. 164-166 б.

SHARTLI BELGILAR VA ATAMALAR

TTU–texnik-taktik usullar

YuQS – yurakni qisqarish soni

NG – nazorat guruhi

TG – tajriba guruhi

PQ – pul'sometrik qiymat

FQ – funksional qiymat

JS – jismoniy sifat

UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik

MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik

Fmax – portlovchi izometrik rejimda kuchining maksimal qiymati

J – tezkor-kuch indeksi

G – tezlanish kuchi

Q – boshlang'ich kuch

TTT – Texnik-taktik tayyorgarlik

TTU–texnik-taktik usullar

BO'SM – Bolalar-o'smirlar sport maktablari

IBO'OZM – Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari

OSMM – Oliy sport mahorati maktablari

SIMI – Sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar

SM – Sport maktab

JS – jismoniy sifat

MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR- KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH ILOVALAR

Ilmiy ish natijalarini amaliyotga tatbiq qilingantigi haqida
12 SONLI DALOLATNOMA

Toshkent shahar

“ 14 ” 12 2022 y.

Biz, quyidagi imzo chekuvchilar, Respublika olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji direktori A.A.Mamadaliyev, sport ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari A.A.Anvarov va Dzyudo bo'limining bosh murabbiyi S.Y.Fayziyev ushbu dalolatnomani shu haqda tuzdikki, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining mustaqil izlanuvchisi Qodirov Sirojiddin Erkinboevich tomonidan 2019-2022 o'quv yilida "Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish" mavzusi yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida ishlab chiqilgan quyidagi taklif va tavsiyalarni Respublika olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji dzyudo bo'limi tarbiyalanuvchilarining mashg'ulot jarayoniga tatbiq etildi.

T/r	Tadqiqotni joriy qiluvchi muallifning F.I.Sh.	Taklif va tavsiyalar, ularning qisqacha tasnifi	Joriy qilish samarasi
I	Qodirov Sirojiddin Erkinboevich	ROPZK o'smir va yoshlar terma jamoasi mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashirish bosqichida 15-17 yoshdagi turli vazn toifalarida malakali dzyudochilarni kuch va tezlik-kuch tayyorlashning taqalashirilgan metodologiyasini nazariy jihatdan ishlab chiqilgan va eksperimental asoslab amaliyotga tatbiq qilindi.	Ushbu tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish natijasida 2020-2022 o'quv yilda ROPZK o'smir va yoshlar terma jamoasi O'zbekiston xalqaro musobaqalar va O'zbekiston chempionatida muvoffaqiyatli ishtirok etib quyidagi sovrinli o'rinni egalladi: O'zbekiston Respublikasi va miqyosidagi musobaqalarda 18 ta medalni ko'lga kiritgan. Ulardan: 4 ta oltin, 5 ta kumush, 9 ta bronza medallar.

Respublika olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji direktori

A.A.Mamadaliyev

Direktorning sport ishlari bo'yicha o'rinbosari

A.A.Anvarov

Dzyudo bo'limining bosh murabbiyi

S.Y.Fayziyev

Chirchiq shahar. " 9 " 12 2022 y.

Biz, qo'yidagi imzo chekuvchilar, Chirchiq shahar sport maktabi direktori S.U.Sultanov, o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari A.P.Ko'rganov, dzyudo bo'yicha murabbiy A.Sarsenbayevlar ushbu dalolatnomani shu haqda tuzdikki, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining mustaqil izlanuvchisi Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich tomonidan "Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish" mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida ishlab chiqilgan quyidagi taklif va tavsiyalarni Chirchiq shahar sport maktabi dzyudo bo'yicha sportchilarini mashg'ulot jarayoniga tatbiq etildi.

T/r	Tadqiqotni joriy qiluvchi muallifning F.I.Sh.	Taklif va tavsiyalar, ularning qisqacha tasnifi	Joriy qilish samarasi
1.	Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich	Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish amaliyotga tatbiq qilindi.	Ushbu tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish natijasida dzyudo bo'yicha sportchilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini va texnik-taktik tayorgarlik darajasida sezilarli darajada 24,6% rivojlandi. Uning natijasida ko'rsatkichlarda ishonchligi o'sish kuzatildi.

Chirchiq shahar sport maktabi direktori

O'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari



S.U.

S.U.Sultanov

A.P.

A.P.Ko'rganov

A.S.

Dzyudo bo'yicha murabbiy

A.Sarsenbayev

Ilmiy ish natijalarini amaliyotga tatbiq qilinganligi haqida

10 -SONLI DALOLATNOMA

Chirchiq shahar

“14” 12 2022 y.

Biz, quyidagi imzo chekuvchilar, Chirchiq olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji direktori R.Q.G'afurov, sport ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari Sh.T.Nosirov va Dzyudo bo'limining bosh murabbiyi V.A.Djurayev ushbu dalolatnomani shu haqda tuzdikki, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining mustaqil izlanuvchisi Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich tomonidan 2019-2022 o'quv yilida “Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish” mavzusi yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida ishlab chiqilgan quyidagi taklif va tavsiyalarni Chirchiq olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji dzyudo bo'limi tarbiyalanuvchilarining mashg'ulot jarayoniga tatbiq etildi.

T/r	Tadqiqotni joriy qiluvchi muallifining F.I.Sh.	Taklif va tavsiyalar, ularning qisqacha tasnifi	Joriy qilish samarasi
1	Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich	Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish	Osilib turgan holtda oyoqlarni ko'tarish 20 soniya 18,26 % natijadan 49,01 % natijaga, yugurish 30 m.ga 2,08 % natijadan 8,15 % natijaga, “tay-otoshi” 10 marta 3,11% natijadan 20,76 % natijaga yaxshilandi

Chirchiq olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji direktori



[Signature]

R.Q.G'afurov

Direktorning sport ishlari bo'yicha o'rinbosari



[Signature]

Sh.T.Nosirov

Dzyudo bo'limining bosh murabbiyi

[Signature]

V.A.Djurayev



ЎЗБЕКИСТОН ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯСИ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти” кафедрасининг ўқитувчиси, мустақил изланувчи, Ўзбекистон чемпиони совриндори, Қодиров Сирожиддин Эркинбоевич томонидан спорт тақомиллашув гуруҳларида малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган педагогик тест блоклари ва уни ривожлантиришга мўлжалланган машқларини амалиётга тадбиқ этишни тасдиқлаш ҳақида

ДАЛОЛАТНОМА

Биз, Ўзбекистон давлат Жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори Б.Б.Мусаев, бир томондан ва Ўзбекистон дзюдо федерацияси раиси ўринбосари З.Қ.Кахраманов, дзюдо бўйича Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси бош мураббийи И.Ч.Расулов иккинчи томондан, мазкур далолатномани тасдиқлаймизки, дзюдо бўйича Ўзбекистон чемпионати совриндори, Қодиров Сирожиддин Эркинбоевич томонидан спорт тақомиллашув гуруҳларида малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган машқлари ҳамда педагогик тестлар блоклари амалиётга жорий этилди.



№	Тадқиқотни жорий қилувчи муаллифнинг Ф.И.Ш	Таклиф ва тавсиялар, уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилиш самараси
1.	Қодиров Сирожиддин Эркинбоевич	Спорт тақомиллашув гуруҳларида малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобиятларини ривожлантириш амалиётга тадбиқ қилинди.	Спорт тақомиллашув гуруҳларида малакали дзюдочиларнинг жисмоний таййоргариги 19,5-21,4% га, Техник таййоргариги 23,2-25,1 % га яхшиланди.

Ўзбекистон давлат Жисмоний
тарбия ва спорт университети,
илмий ишлар ва инновациялар
бўйича проректор:

Ўзбекистон дзюдо
федерацияси раиси ўринбосари:

Дзюдо бўйича
Ўзбекистон ёшлар терма
жамоаси бош мураббийи:



И.Ч.Расулов



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI
MINISTRY OF SPORTS DEVELOPMENT OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

100017, Toshkent shahar, A.Qodiriy ko'chasi, 2-uy, tel.: (998 71) 239-24-51, (998 71) 239-24-52
web-sayt: www.minsport.uz, e-mail: info@minsport.uz, e-xat: sport@uzkn.uz

Toshkent shahri

19«dekabr»2022 yil.

06-01/06/13/9362-son

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетига

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг мустақил изланувчиси Қодиров Сирожиддин Эркинбоевич “Спорт тақомиллашув гуруҳларида малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш” мавзусида тайёрланган диссертация иши натижаларини амалиётга жорий этилганлиги тўғрисида

МАЪЛУМОТНОМА

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг мустақил изланувчиси Қодиров Сирожиддин Эркинбоевич 2022 йилдан бошлаб ҳозирги кунгача “Спорт тақомиллашув гуруҳларида малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш” мавзусида педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси устида ўз илмий-тадқиқот ишларини олиб бормоқда. Кўп йиллик илмий тадқиқотлари натижасида изланувчи қуйидаги ишларни амалга ошириб ижобий натижаларга эришди:

1. Спортни тақомиллашув босқичида 15-17 ёшдаги турли вази тоифаларида малакали дзюдочиларни куч ва тезкор-куч тайёрлашнинг табақалаштирилган методологиясини назарий жиҳатдан ишлаб чиқилган ва экспериментал асосланган.
2. Ушбу илмий тадқиқотлар натижаларининг амалиётга татбиқ этилиши бўйича тегишли жорий этиш далолатномалари расмийлаштирилди. Тадқиқотлар давомида қўлланилган машғулот дастурининг самарадорлиги исботланди ва ижобий натижаларга эришилди. Хусусан, турнирда торттилиш 24,39% га, моксион югуриш 2,89% га, кўприк ҳолатида айланишлар 4,76% га натижалар ўсиши кузатилди.
3. Дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч тайёргарлиги бўйича машғулот режаси таҳлилий ўрганилиб, айнан куч ва тезкор куч сифатини ривожлантирувчи машғулот дастури ишлаб чиқилиб амалиётга татбиқ этилди.
4. Дзюдочиларнинг куч сифатини ошириш учун махсус машқларнинг самарадорлиги тадқиқотда ўз исботини топди.
5. Республика ва Чирчиқ Олимпия ва Паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларининг дзюдо спорт тури йўналишида таҳсил олаётган спортчиларини куч ва тезкор куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машғулот дастури, берилган юклама ҳажми, шиддатини инобатга олиб, куч

„GOV.UZ тизими орқали ЭРИ билан тасдиқланган, Хужжат коди: QQ74804366

ва тезкор куч тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган дастурни амалиётга тағбиқ этиш натижасида дзюдочиларнинг махсус усуллари, яъни, белдан ошириб ташлаш (seo-nage) усули 12,99% га, кўкрақдан ошириб ташлаш (ura-nage) усули 15,14% га, олдида чалиб ташлаш (tau-otoshi) усули 20,76% га, орқадан чалиб ташлаш (osoto-otoshi) усули 23,78% га ошганлиги билан ўз тасдиғини топди.

6. Диссертация мавзуси юзасидан 3 та мақола Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий Аттестация Комиссияси тасарруфидаги илмий журналларда 4 та Республика ва халқаро илмий-амалий анжуманларда илмий ишлари чоп этилганлигини маълум қиламиз.

Вазир маслаҳатчиси



А.Каримов

Ишр.: С.Сайфуддинов
Тел.: (71) 239-24-18

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB. MALAKALI DZYUDochILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH QOBILiyATLARINI RivoJLANTIRISH MUAMMOSI BO'YICHA ILMiy-USLUBiy ADABIYOT-LARNI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH	7
§ 1.1. Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantirish.....	7
§ 1.2. Dzyudochilar mashg'ulotlarida individual yondashish uslublari	15
§ 1.3. Yakkakurash sport turlarida kuch va tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantirish vositalari va uslublari.....	17
§ 1.4. Dzyudochilarning sport faoliyatida tezkor-kuch mashqlarining ahamiyati.....	32
§ 1.5. Turli vaznli sportchilarning kuch va tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda ba'zi uslubiy yondashuvlarning tavsifi.....	43
Bob bo'yicha xulosalar.....	49
II-BOB. SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI MALAKALI DZYUDochILARINING TEZKOR-KUCH TAYYOR-GARLIGI XUSUSiyATLARI	50
§ 2.1. Dzyudo bo'yicha yetakchi murabbiy va mutahassislar bilan olib borilgan anketa so'rovnomasi natijalari tahlili.....	50
§ 2.2. Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishini nazorat qilish uchun instrumental metodikasining qo'llanilishi.....	55
§ 2.3. Sport takomillashuv bosqichidagi malakali dzyudochilarni kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi rivojlantirish usullari	59

§ 2.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va malakali dzyudochilarining tezkor-kuch ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqligi	64
§ 2.5. Maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari va malakali dzyudochilarining tezkor-kuch ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqligi	71
Bob bo'yicha xulosalar	84
III BOB. SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDAGI MALAKALI DZYUDochILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH QOBILIYATINING RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI..	86
§ 3.1. Pedagogik tadqiqot boshida malakali dzyudochilarining UJT va MJT ko'rsatkichlari taxlili.....	86
§ 3.2. Tadqiqot yakunida malakali dzyudochilarining UJT va MJT ko'rsatkichlari taxlili.....	92
§ 3.3. Nazorat va tadqiqot guruhidagi malakali dzyudochilarning pedagogik tajriba boshida va oxirida UJT va MJT ko'rsatkichlari.....	96
Bob bo'yicha xulosalar	109
XULOSALAR.....	111
AMALIY TAVSIYALAR.....	114
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	115
ILOVALAR.....	

QODIROV SIROJIDDIN ERKINBOYEVICH

MALAKALI DZYUDOCHILARNING
KUCH VA TEZKOR-KUCH QOBILİYATLARINI
RIVOJLANTIRISH

MONOGRAFIYA

Ma'sul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich

Musaxxix: Orinov Ne'mat Ikromovich

Texnik muxarrir: Yoldashov Shavkat Sabirboevich

Sahifalovchi va dizayner: Tohir Shonazarov

Nashriyot litsenziyasi № 039856, 02.10.2022.

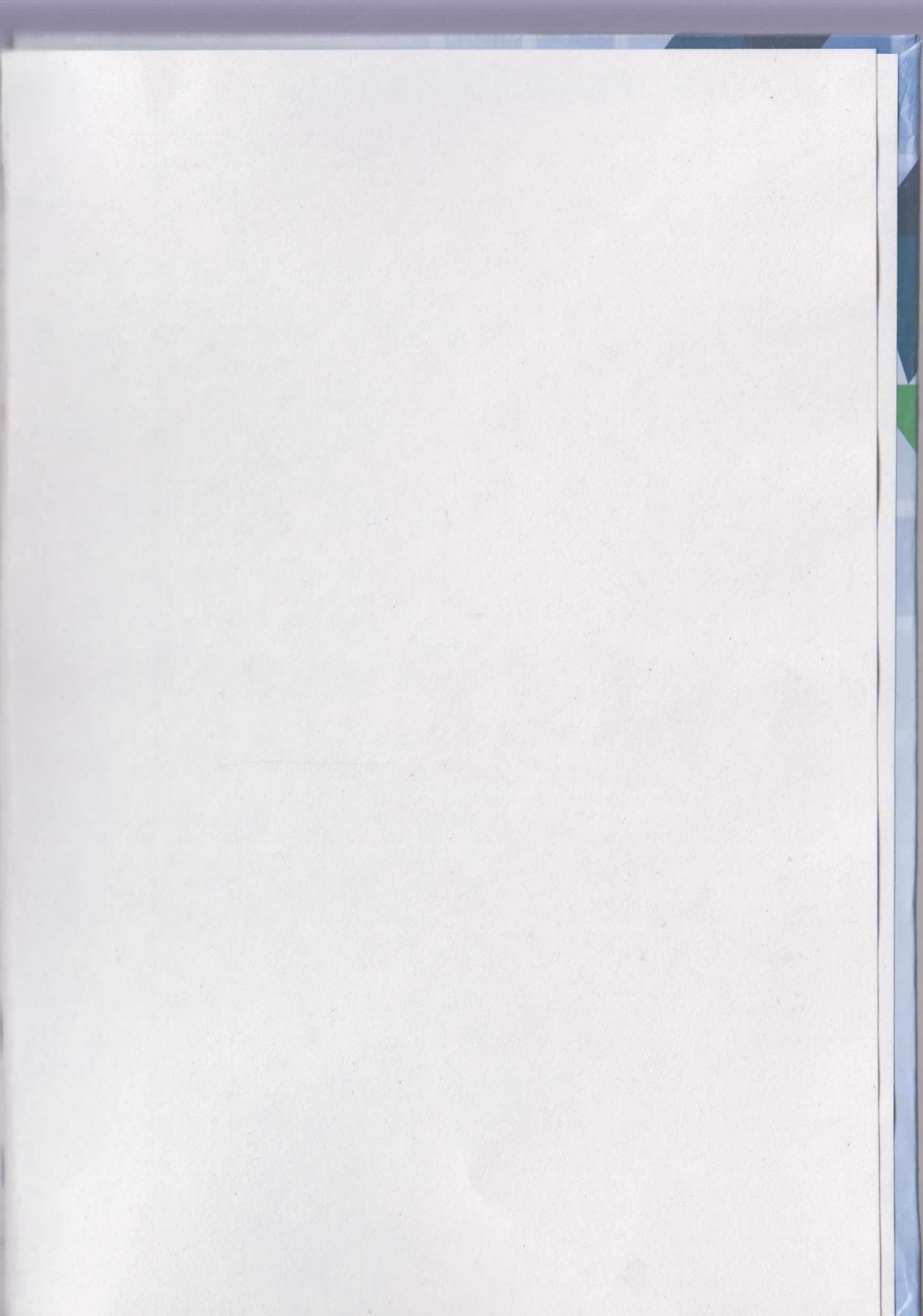
Bosishga ruhsat 26.12.2023. Format 60x84 1/16.

Garnitura «Times New Roman».

Shartli bocma tabog'i 8,75. Nashr tabog'i 7,9.

Adadi 50 dona. Buyurtma № 38.

“SILVER STAR PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mavze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Telefon: +998 99 019 24 00







9 789910 949098



"BEHZODBEK PRINT"