

S.R. ISMATULLAYEVA

**MAXSUS SIMULYATSIYA
TRENAJYORIDA DZYUDOCHI
QIZLARNING TEXNIK VA
TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI
ASIMMETRIYASINI TAHLIL
QILISH**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

ISMATULLAYEVA SANGINA RAVSHAN QIZI

**MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORIDA
DZYUDACHI QIZLARNING TEXNIK VA TEZKOR-
KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL
QILISH**

Monografiya

Toshkent-2025

UDK:796.01.(575.1)

BBK: 58.0

I-85

S.R.Ismatullayeva

Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish. Monografiya. S.R.Ismatullayeva – Toshkent: “Dimal” nashriyoti, 2025-y. – 160 b.

Muallif:

S.R.Ismatullayeva – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD).

Taqrizchilar:

G.V.Korbeynikov – Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, biologiya fanlari doktori.

O.J.Dadabayev – Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor.

Mazkur monografiya dzyudo bo‘yicha ixtisoslashgan talabalar, dzyudo bilan shug‘ullanuvchi shaxslar, dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchi oliy o‘quv yurtlari, sportchilari, murabbiylari, o‘qituvchilari va talabalari uchun mo‘ljallangan. Monografiyada zamonaviy dzyudo industriyasida ilg‘or uslublar va ma‘lumotlarni tahlil qilish orqali sport ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradigan omillar, jumladan, mashg‘ulot jarayonida simulyatsiya trenajyorlari va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining asimmetriyasini tahlil qilish asosida dzyudochilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash kabi vazifalarni hal etish masalasi ochib berilgan.

Dzyudo sportida musobaqalarni kuzatish hamda tahlil qilish natijasida yetuk tajriba natijasini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tadbıq etish maqsadida olib borilgan dzyudochi qizlarning tezkor-kuch, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo‘naltirilgan. Shu bilan birgalikda, dzyudo spor turi kurashida natijalarni oshiradigan samaradorlik uslublariga bo‘lgan talab tobora ortib borishi, sport mashg‘ulotlarida zamonaviy usullar va ilg‘or texnologiyalardan foydalanish dzyudo sportida tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg‘ulotlar yuklamasi tizimining optimal variantlarini ishlab chiqish hamda ularni ilmiy-nazariy asoslash shu bilan birga me‘yorlash bo‘yicha ishlab chiqilgan. Dzyudo sportida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini takomillashtirishda maxsus mashqlar tizimiga asoslangan yuqori shiddatda tezkor-kuch qobiliyatini talab etadigan texnik hujum harakatlariga o‘rgatish uslubiyatini ishlab chiqish zarurati bilan bog‘liq ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyatlari keltirib o‘tilgan.

Mazkur monografiya O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi kengash qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan (2025-yil 28-iyun 11-sonli bayonnoma).

ISBN 978-9910-05-090-9

© S.R.Ismatullayeva, 2025
© “Dimal” nashriyoti, 2025

MUNDARIJA

Kirish 5

I BOB. DZYUDACHI QIZLARNING TEXNIK HARAKAT VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARIGA OID ILMIY-USLUBIY ADABIYOTLARNING TAHLILI HAMDA METODOLOGIK ASOSLARI..... 14

§ 1.1. Dzyudochi-qizlarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishning ilmiy-nazariy asoslari 14

§ 1.2. Dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilishning ilmiy asoslari..... 33

§ 1.3. Dzyudochi qizlarning yillik tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini vaznlar o‘rtasida tahlil qilish 44

§ 1.4. Dzyudochi qizlarning psixologik tayyorgarligining xususiyatlari... 52

Birinci bob bo‘yicha xulosalar..... 55

II BOB. DZYUDACHI QIZLARNING TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL ETISHGA YO‘NALTIRILGAN MASHG‘ULOT JARAYONINING TUZILISH USLUBIYATI 57

§ 2.1. Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish maqsadida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari 57

§ 2.2. Dzyudochi-qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va tahlil qilish..... 60

§ 2.3. Dzyudochi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish .. 66

§ 2.4. Dzyudochi qizlarning mashg‘ulot jarayonida “ASIS WRESTLING” hamda “ZK” sport uskunalarida hamda tatamida bajarishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasining dasturiy yo‘nalishi..... 75

§ 2.5. Mashg‘ulotlarda dzyudochi qizlarning tayyorgarlik va tiklanish darajasini nazorat qilish 86

§. 2.6. Dzyudochi qizlarning o‘quv mashg‘ulot jarayonida va musobaqa faoliyati sharoitida asimmetriyaning namoyon bo‘lish xususiyatlari 90

Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar 94

UDK:796.01.(575.1)

BBK: 58.0

I-85

S.R.Ismatullayeva

Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish. Monografiya. S.R.Ismatullayeva – Toshkent: “Dimal” nashriyoti, 2025-y. – 160 b.

Muallif:

S.R.Ismatullayeva – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD).

Taqrizchilar:

G.V.Korbeynikov – Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori, biologiya fanlari doktori.

O.J.Dadabayev – Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor.

Mazkur monografiya dzyudo bo‘yicha ixtisoslashgan talabalar, dzyudo bilan shug‘ullanuvchi shaxslar, dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchi oliy o‘quv yurtlari, sportchilari, murabbiylari, o‘qituvchilari va talabalari uchun mo‘ljallangan. Monografiyada zamonaviy dzyudo industriyasida ilg‘or uslublar va ma‘lumotlarni tahlil qilish orqali sport ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradigan omillar, jumladan, mashg‘ulot jarayonida simulyatsiya trenajyorlari va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining asimmetriyasini tahlil qilish asosida dzyudochilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash kabi vazifalarni hal etish masalasi ochib berilgan.

Dzyudo sportida musobaqalarni kuzatish hamda tahlil qilish natijasida yetuk tajriba natijasini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tadbiq etish maqsadida olib borilgan dzyudochi qizlarning tezkor-kuch, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo‘naltirilgan. Shu bilan birgalikda, dzyudo sport turi kurashida natijalarni oshiradigan samaradorlik uslublariga bo‘lgan talab tobora ortib borishi, sport mashg‘ulotlarida zamonaviy usullar va ilg‘or texnologiyalardan foydalanish dzyudo sportida tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasi muammosini izchil o‘rganishga imkonini malakali dzyudochi qizlar uchun ko‘p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg‘ulotlar yuklamasi tizimining optimal variantlarini ishlab chiqish hamda ularni ilmiy-nazariy asoslash shu bilan birga me‘yorlash bo‘yicha ishlab chiqilgan. Dzyudo sportida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini takomillashtirishda maxsus mashqlar tizimiga asoslangan yuqori shiddatda tezkor-kuch qobiliyatini talab etadigan texnik hujum harakatlari o‘rgatish uslubiyatini ishlab chiqish zarurati bilan bog‘liq ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyatlari keltirib o‘tilgan.

Mazkur monografiya O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi kengash qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan (2025-yil 28-iyun 11-sonli bayonnoma).

ISBN 978-9910-05-090-9

© S.R.Ismatullayeva, 2025
© “Dimal” nashriyoti, 2025

MUNDARIJA

Kirish	5
I BOB. DZYUDOCHI QIZLARNING TEXNIK HARAKAT VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARIGA OID ILMIY-USLUBIY ADABIYOTLARNING TAHLILI HAMDA METODOLOGIK ASOSLARI.....	14
§ 1.1. Dzyudochi-qizlarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishning ilmiy-nazariy asoslari	14
§ 1.2. Dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilishning ilmiy asoslari.....	33
§ 1.3. Dzyudochi qizlarning yillik tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini vaznlar o‘rtasida tahlil qilish	44
§ 1.4. Dzyudochi qizlarning psixologik tayyorgarligining xususiyatlari ...	52
Birinchi bob bo‘yicha xulosalar.....	55
II BOB. DZYUDOCHI QIZLARNING TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL ETISHGA YO‘NALTIRILGAN MASHG‘ULOT JARAYONINING TUZILISH USLUBIYATI.....	57
§ 2.1. Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish maqsadida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari	57
§ 2.2. Dzyudochi-qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va tahlil qilish.....	60
§ 2.3. Dzyudochi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish ..	66
§ 2.4. Dzyudochi qizlarning mashg‘ulot jarayonida “ASIS WRESTLING” hamda “ZK” sport uskunalarida hamda tatamida bajarishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasining dasturiy yo‘nalishi.....	75
§ 2.5. Mashg‘ulotlarda dzyudochi qizlarning tayyorgarlik va tiklanish darajasini nazorat qilish	86
§ 2.6. Dzyudochi qizlarning o‘quv mashg‘ulot jarayonida va musobaqa faoliyati sharoitida asimmetriyaning namoyon bo‘lish xususiyatlari	90
Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar	94

III BOB. DZYUDochi QIZLARNING TAYYORGARLIK DARAJASINI MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORLAR VA MAXSUS MASHQLAR ASOSIDA TEXNIK HAMDA TEZKOR KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASI TAHLILINI ASOSLASH..... 96

§3.1. Malakali dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik	96
darajasini pedagogik tajriba asosida aniqlash.....	96
§3.2. Malakali dzyudochi-qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash	107
§3.3. Dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati mobaynida texnik-taktik harakatlarining asimmetriyasi.....	112
§3.4. Dzyudochi qizlarning "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajorida texnik usullarni bajarish asimmetriyasi.....	116
Uchinchi bob bo'yicha xulosalar	123
XULOSALAR.....	125
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	129
ILOVALAR.....	148

Kirish

Dunyoda dzyudo sport turi davlatlar va dzyudochi qizlar orasidagi kuchli raqobat sababli faol rivojlanib, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadigan davlatlar orasida tobora ommalashib kelmoqda. Jahon dzyudo sport turida dzyudochi qizlar raqobatining keskin kuchayishi mazkur sport turida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil qilish va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topish talabini qo'yimoqda. Jahonning yetakchi mamlakatlarida dzyudo sport turi bo'yicha dzyudochi qizlar tomonidan ko'rsatilayotgan yuqori sport natijalarining o'sib borishida asosiy omillardan biri sifatida tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish hamda uni tizimli boshqarishga qaratmoqda. Dzyudo sport turi industriyasida ilg'or uslublar hamda ma'lumotlarni tahlil qilish orqali sport ko'rsatkichlarini tahlil qilish asosida dzyudochi qizlarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash kabi vazifalarni hal etish masalasi talab etilmoqda.

Jahon dzyudo sportida musobaqalarni kuzatish hamda tahlil qilish natijasida yetuk tajriba natijasini o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiq etish maqsadida olib borilgan dzyudochi qizlarning tezkor-kuch, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo'naltirilmoqda. Shu bilan birgalikda, dzyudo sport turi kurashida natijalarni oshiradigan samaradorlik uslublariga bo'lgan talab tobora ortib bormoqda. Sport mashg'ulotlarida zamonaviy usullar va ilg'or texnologiyalardan foydalanish dzyudo sportida tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasi muammosini izchil o'rganishga imkon bermoqda. Dzyudo kurashida malakali dzyudochi qizlar uchun ko'p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg'ulotlar yuklamasi tizimining optimal variantlarini ishlab chiqish hamda ularni ilmiy-nazariy asoslash shu bilan birga me'yoriylash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Biroq, dzyudo sportida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini takomillashtirishda maxsus mashqlar tizimiga asoslangan yuqori shiddatda tezkor-kuch qobiliyatini talab etadigan texnik hujum harakatlariga o'rgatish uslubi yuzaga kelmoqda.

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish, xalqaro maydonda kuchli raqobatbardosh, yuqori malakali dzyudochi qizlarni tarbiyalash va ilmiy-amaliy salohiyatga ega yetuk mutaxassis kadrlarni yetishtirish, davlatimiz

siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda. Mamlakatimizda maqsadli islohotlar olib borilayotganligi tufayli jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish"¹ kabi vazifalari belgilab berilgan. Dzyudochi qizlarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o'quv-mashg'ulot dasturlarini belgilashda vositalarni to'g'ri qo'llash, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini maxsus simulyatsiya trenajyorida tahlil qilish, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini maxsus sport uskunalaridan foydalanish yo'li bilan tadqiqotlar o'tkazilmagan. Bundan tashqari, o'quv-mashg'ulot dasturlarini optimallashtirish, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tezkor tahlil qilish, malakali dzyudochi qizlarning jismoniy, texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishda maxsus sport jihozlaridan foydalanish uchun ehtiyoj paydo bo'lmoqda. Shu o'rinda, mazkur o'tkazilgan tadqiqot ishlarida musobaqa faoliyati tahlili asosida maxsus trenajordan foydalangan holda dzyudochi-qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish bo'yicha pedagogik kuzatishlar bilan bog'liq ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyatini belgilab bermoqda.

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", 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-sonli "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlarga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Hozirgi kunda mamlakatimizda dzyudo va boshqa sport kurashi turlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish hamda tahlil qilish jarayonida kurashchilarning texnik-taktik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda ularni o'quv-mashg'ulotlari jarayonida yangicha ilmiy-nazariy yondashish muammolari qator mualliflarning ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan. Respublikamiz olimlari A.N.Abdiyev, N.N.Azizov, Z.A.Bakiyev, L.P.Yugay, J.M.Ishtayev, F.A.Kerimov, O.J.Dadabayev, K.N.Murodov, S.E.Qodirov, S.Q.Adilov, I.B.Aliyev, D.Y.Tashnazarov, Sh.Sh.Gaziyevlar o'zlarining ilmiy-uslubiy va ilmiy tadqiqotlariga asosan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini nazorat qilishga qaratilgan zamonaviy mezonlar takomillashtirilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stiligi mamlakatlari yetakchi olimlari ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish natijasida G.S.Tumanyan, V.Yu.Verxoshanskiy, A.I.Tkachenko, Yu.V.Muxanov, N.A.Fedyayev, V.I.Lyax, o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha nazariy nazariy va amaliy tavsiyalarini berishgan.

Shu bilan birga xorijiy olimlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish natijasida sportchilarda tezkor-kuch asimmetriyasini tahlil qilish hamda rivojlantirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan. Shu bilan birga mualliflarning ta'kidlashicha kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligida mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash to'g'risida bir qator mualliflarning ishlarida ta'kidlangan. Jumladan, D.Sale, G.Wang, H.Liou, P.Liou, W.Pulkkinen, L.Monteiro, De.Cree, L.Jones, M.Baić, N.Trajković, D.Djordjevic, M.Stankovic, D.Pekaslarning ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan.

Ushbu sohada katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish va

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.

tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha uyg'unlikdagi vazifalar yechimi yuqori samaradorlikka olib kelishi aniqlandi. Bugungi kunda kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini o'rganish asosida dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish va tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish samaradorligini oshirish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlarning yo'qligi aniqlandi. Mazkur yondashuv musobaqa va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi, chunki jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalarini ko'tarishida katta samara beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining 34.2-bandi: "Sport ta'lim muassasalari kurash mashg'ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi mashg'ulot jarayonida maxsus simulyatsiya trenajyori yordamida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch ko'rsatkichlari asimmetriyasini baholash hamda musobaqa natijadorligining potensialini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

dzyudochi qizlar mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash hamda samaradorligini oshirishga mo'ljallangan sport uskunalardan foydalanish orqali musobaqa natijadorligini oshirish;

dzyudochi qizlar mashg'ulot jarayonida maxsus simulyatsiya trenajyoridan foydalangan holda sportchilarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil etish;

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik tezkor-kuch hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish mexanizmini ishlab chiqish.

musobaqa taqvim rejasidan kelib chiqib dzyudochi qizlarning yillik mashg'ulot jarayonini optimallashtirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida malakali dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini takomillashtirish va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini

maxsus simulyatsiya trenajyori orqali nazorat qilishga yo'naltirilgan musobaqa va mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti malakali dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch qobiliyatlarini hamda musobaqa bellashuvlaridagi texnik tayyorgarligi asimmetriyasini baholash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlardagi ma'lumotlarni ilmiy-nazariy tahlil qilish, anketa so'rovnomma, pedagogik kuzatuv, ekspert baholash, pulsometriya, pedagogik testlar, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

malakali dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash hamda rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan sport trenajyorida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash yordamida mashg'ulot (yillik oylik va haftalik) dasturlariga o'zgartirish hisobiga tezkor-kuch, jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirilgan;

malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch harakatlari samaradorligini oshirish maqsadida ilk bor yaratilgan maxsus simulyatsiya trenajyorida bellashuvlar jarayoniga yaqinlashtirilgan mashqlar majmuasidan tashkil topgan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida foydalanish hisobiga texnik harakatlarni natijadorligi oshirilgan;

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida Nage-waza va Ne-waza holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib mashg'ulot davomida texnik harakatlar hamda tezkor-kuch tayyorgarlik nisbatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ketma-ketlikda qo'llash hisobiga texnik va tezkor-kuch imkoniyatlari samaradorligini oshirish mezonlari takomillashtirilgan;

dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish maqsadida sportchi qizlarning yillik va haftalik mashg'ulot yuklamalari hamda tiklanish vositalari bo'yicha majmuaviy nazorat qilish yordamida mashg'ulotlarni samarali tuzish metodikasi takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori orqali rivojlantirish asosida asimmetrik tahlil qilish bo'yicha instrumental usul ishlab chiqilgan;

dzyudochi-qizlarning jismoniy tayyorgarligini hamda kuch tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasining samaradorligi pedagogik tajribada isbotlanib, ilmiy hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan;

dzyudo sport turining asosiy texnik usullarini bajarish hamda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish uchun yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish majmuasi ishlab chiqilgan hamda amaliyotda qo'llash samarali ekanligi aniqlangan;

dzyudochi-qizlarning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tuzish va optimal nisbatlarini baholash metodikasi takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining obyektivligi va ishonchliligi o'tkazilgan pedagogik tajriba va innovatsion uslublar ishlab chiqilganligi, ilmiy nazariyalar, sport amaliyotida mavjud qoidalarining nazariy jihatdan asoslanganligi, tadqiqotning ilmiy tashkil etilganligi bilan tasdiqlanishi, qo'llanilgan tadqiqot uslublari majmuasi tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarga mos kelishi, katta hajmdagi daliliy materiallarning yuqori darajadagi ishonchliligi, to'g'ri ishlab chiqilganligi, tahlil qilinganligi va talqin etilganligi, tadqiqot natijalarining sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlarining hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari qo'llanilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, malakali dzyudochi qizlarni tayyorlashni kompleks nazorat qilish asosida texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini ishlab chiqish orqali natijalarning ahamiyati pedagogik eksperimentda dzyudochi qizlarni tayyorlashni maqsadli takomillashtirishning yangi vositalar va dasturlardan foydalangan holda, shuningdek ularni qo'llash samaradorligini aniqlashda sinovdan o'tkazildi hamda sport mashg'ulotlari bosqichlarini rejalashtirishda murabbiy va sportchi o'rtasida samarali boshqaruv qarorlarini qabul qilish darajasini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish operativ nazorat tizimini qo'llash muhim ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati esa malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi assimetriyasini tahlil qilishda maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori va "ZK" sport

uskunalarining ixtiro qilinishi hamda amaliyotda olingan ma'lumotlar dzyudo sport turida rejali mashg'ulotlar asosida musobaqa faoliyatiga tayyorlashning turli bosqichlarida musobaqa qoidalarining o'zgarishini e'tiborga olgan holda texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish metodikasi ishlab chiqildi va jismoniy sifatlarni yaxshilash orqali, ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkoniyati yaratilib, dzyudo sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan tamoyillar boshqa kurash turlariga ixtisoslashuvchi sport ta'lim muassasalari va O'zbekiston milliy terma jamoasi dzyudochi qizlarining mashg'ulotlari jarayonida mutaxassislar tomonidan foydalanilganligi qator yangiliklarni taqdim etadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Dzyudochi-qizlarning mashg'ulotlar jarayonida texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi assimetriyasini tahlil qilish bo'yicha o'tkazilgan uslubiyat, tajriba va tadqiqot natijalari asosida:

malakali dzyudochi qizlarning tezkor kuch tayyorgarligini aniqlash hamda rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan sport trenajyorida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash yordamida mashg'ulot (yillik oylik va haftalik) dasturlariga o'zgartirish hisobiga tezkor-kuch, jismoniy tayyorgarlik darajasi natijalari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talaba qizlarining mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada Xalqaro musobaqalarda 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida esa 1 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritishgan;

dzyudo kurashida sportchi qizlarning texnik hujum harakatlari va tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida kurashning asosiy texnik usullarini bajarish hamda bellashuvlar jarayoniga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori orqali sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarida foydalanish hisobiga texnik harakatlarning imkoniyatlarini kengaytirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent viloyati Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi sportchi qizlarining mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, maxsus simulyatsiya

trenajyorida bajariladigan mashqlarni qo'llash hisobiga maxsus jismoniy tayyorgarligi 12% ga yaxshilangan;

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida Nage-waza va Ne-waza holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib mashg'ulot davomida texnik harakatlar hamda tezkor-kuch tayyorgarlik nisbatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. ishlab chiqilgan vosita va uslublar bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston dzyudo federatsiyasi dzyudochi qizlarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada sportchilarning yakkaalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligi 15% ga yaxshilangan;

dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish maqsadida sportchi qizlarning yillik va haftalik mashg'ulot yuklamalari hamda tiklanish vositalari bo'yicha majmuaviy nazorat qilish yordamida mashg'ulotlarni samarali tuzish metodikasi natijalari bo'yicha taklif hamda tavsiyalar "Теория и методика дзюдо" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada dzyudochi qizlarning musobaqa taqvim rejasi bo'yicha texnik harakatlar va tezkor-kuch qobiliyatlari tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan haftalik dasturlar yordamida bellashuv potentsiali samarali 18% ga optimallashtirildi hamda sportchi qizlarning murakkab texnik usullarining asimmetriyasi tahlili pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro, 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ishlar, 1 ta ixtiro, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola (1 ta xorijiy, 2 ta respublika ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya 130 ta sahifalik matnida bayon etilgan bo'lib, kirish, 4 ta bob, 9 ta rasm, 25 ta jadval,

xulosalar va amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

I BOB. DZYUDochi QIZLARNING TEXNIK HARAKAT VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARIGA OID ILMIY-USLUBIY ADABIYOTLARNING TAHLILI HAMDA METODOLOGIK ASOSLARI

§ 1.1. Dzyudochi-qizlarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishning ilmiy-nazariy asoslari

Dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligidagi asimmetriyani tahlil qilish mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va dzyudochi qizlarni tayyorlash samaradorligini oshirishga imkon beradigan muhim jihatdir. Ushbu tahlilning ilmiy va nazariy asoslari bir nechta asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

Asimmetriyaning asosiy tushunchalari:

Jismoniy tarbiya kontekstidagi asimmetriya tananing o'ng va chap tomonlari o'rtasidagi jismoniy qobiliyatlar va funksional imkoniyatlarning rivojlanishidagi farqlarni anglatadi. Ushbu kuch ko'rsatkichlari, harakatlarni muvofiqlashtirish va jismoniy tayyorgarlikning boshqa jihatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Simmetriya va muvozanat muhim bo'lgan dzyudoda asimmetriya texnikani bajarish texnikasiga va sportchi qizlarning umumiy samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin.

Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Bunga kuch, tezkor-kuch mashqlari, egiluvchanlik va koordinatsion mashqlar hamda o'ziga xos dzyudo texnikasi kiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asimmetriyani hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish dzyudochi qizlarning ish faoliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning ilmiy-nazariy asoslari har qanday dzyudochi qizlar uchun juda muhimdir. Ushbu asoslar, dzyudochi qizlarning tayyorgarlik dasturini tuzish, nazorat qilish va natijalarni yuqori baholashda ularga ko'maklashadi. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishda ilmiy-nazariy asoslarining o'rganilganlik holati hamda manbalar tahlili keltirilgan.

Dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining asimmetriyasini baholash o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va sportchi qizlarni tayyorlash samaradorligini oshirishga imkon beradigan muhim jihatlardan biridir. Asimmetriyani tahlil qilish uchun bir nechta usul va yondashuvlar mavjud, ularni bir nechta toifalarga bo'lish ham mumkin.

Dinamometriya tananing har ikki tomonidagi mushaklarning kuchini o'lchash uchun ishlatiladi. Ushbu usul asimmetriyani baholashda asosiy jihat bo'lgan o'ng va chap tomonlar o'rtasidagi tezkor-kuch ko'rsatkichlaridagi farqlarni aniqlashga imkon beradi. Masalan, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchdagi sezilarli farqlar dzyudoda texnikani bajarish texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kinematik tahlil sportchining harakatlarini video yozuvlar va maxsus dasturiy ta'minot orqali baholashni o'z ichiga oladi. Ushbu usul asimmetriya bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlarni bajarish texnikasidagi nomutanositliklarni aniqlashga imkon beradi. Masalan, yosh dzyudochilarda postural muvozanatni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, vosita asimmetriyasi ularning texnikasi va umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'sir qilishi mumkin.

Funksional ko'rsatkichlarni sinab ko'rish chidamlilik, kuch va egiluvchanlik kabi umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Ushbu testlar sportchi qizlarni tayyorlashning zaif tomonlarini aniqlashga va qo'shimcha e'tibor talab qiladigan sohalarni aniqlashga yordam beradi. Shuni ta'kidlash joizki, asimmetriyani hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish sportchi qizlarning ish faoliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Asimmetriya musobaqa natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aniq asimmetriyaga ega bo'lgan sportchi qizlar ba'zi texnikalarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bu esa samaradorlikning pasayishiga va shikastlanish xavfining oshishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun har bir dzyudochi qizlarning individual xususiyatlarini hisobga olish va asimmetriyani bartaraf etishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zarur ekanligini namoyish etadi.

Dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning ilmiy-nazariy asoslari jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar va tajribalarga asoslanadi.

Ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik harakat (jismoniy) sifatleri va ularning namoyon bo'lish darajasini ta'vsiflovchi funksional tuzilmalar

hamda mexanizmlarning imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayondir [50; 426-428-b.].

Zamonaviy ayollar sportining eng o'ziga xos xususiyati bu dzyudochi qizlarning yaqin vaqtgacha faqat erkaklar uchun imtiyoz deb hisoblangan sport turlarini jadal rivojlantirishidir (futbol, xokkey, yakkakurash, og'ir atletika va yengil atletikaning ayrim turlaridir). Mamlakatimizda 80-yillarning boshidan beri faol rivojlana boshlagan kurash turlari (dzyudo, sambo hamda erkin kurash) mazkur ro'yxatda muhim o'rin tutadi [32; 223-b.].

Bugungi kunga kelib, zamonaviy sport kurash turlari juda tez hamda ilg'or sur'atlar bilan rivojlanib kelmoqda. Dzyudochi qizlarni tayyorlash – bu murabbiyning yuqori professional darajasini, uning boshqa mutaxassislar bilan yaqin hamkorligini talab qiladigan ko'p yillik murakkab jarayondir. Ayollar dzyudosidan farqli o'laroq, erkaklar dzyudosida sportchilarni tayyorlashning juda uyg'un tizimi shakllangan. Shu qatori sportning tanaga ta'sirini o'rganish, o'qitish vositalari va usullarini asoslash bo'yicha tadqiqotlarning aksariyati erkak sportchilarda o'tkazilgan. Bu esa sportchi qizlarni tayyorlash uchun ilmiy hamda uslubiy ta'minotni ishlab chiqish uchun muhimdir [63; 43-b.].

Sportchi qizlar o'rtasidagi dzyudo kurashi ancha yosh sport turi bo'lganligi sababli, o'quv-mashg'ulot jarayonini faollashtirish, boshlang'ich sinflar yoshini pasaytirish, erta ixtisoslashtirish tendensiyasi ancha uzoq davom etadi. Shuni aytish joizki, ayollar kurashi muammolarining ilmiy yechimi sport amaliyotining real vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning eng muhim sharti ularni tayyorlash jarayonini hamda tarbiyalash qonuniyatlariga, tayyorgarlikning umumiy va xususiy tamoyillariga muvofiq tuzish sharti hisoblanadi. Keyingi paytlarda ayollar kurashining ommaviyligi va ortib borayotganligi munosabati bilan olimlarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish, ayollar kurashining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga bo'lgan qiziqishlari ortib bormoqda [30; 38 b.].

A.S.Sagalejev, B.P.Xamaganov S.V.Erxevlarning izlanishi natijasida amaliyot shuni ko'rsatadiki, murabbiylar, hatto sport mahoratini yaxshi biladiganlar ham mashg'ulot paytida ko'plab xatolarga yo'l qo'yishadi. Nafaqat ayollar dzyudo sport turida, balki boshqa ko'plab "dastlab erkaklar" sport turlarida ham ko'pincha erkaklar mashg'ulotlari mazmunini ayollarning mashg'ulot jarayoniga hech qanday tuzatishsiz

mexanik ravishda o'tkazish faktini ta'kidlaydilar. Shuning uchun ayol sportchilarni tayyorlash jarayoni markaziy asab tizimining faoliyati, hissiy tizimlarning (analizatorlar) rivojlanishi va ishlashi, tayanch-harakat apparati, vosita sifatlarining rivojlanishi, energiya sarfini vegetativ-ta'minlash, shuningdek o'ziga xos biologik sikldan iborat bo'lgan sportchi qizlar tanasining psixologik va morfofunktsional xususiyatlari tufayli o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi kerak [64; 73-76 b.].

V.P.Platonovning ta'kidlashicha, sportchining jismoniy tayyorgarligini umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratish kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda harakat sifatleri va ular bilan bog'liq bo'lgan organizm funksional tizimlari imkoniyatlarini rivojlantirish jarayoni tushuniladi, bu jarayon insonni har tomonlama uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. Tayyorgarlikning ushbu tomoni har xil turdagi harakat faoliyatiga taalluqli holda sportchining funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarligining umumiy (asosiy) darajasini ta'qiqlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun asos hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda har xil jismoniy sifatlarni tanlangan sport turining o'ziga bog'liq bo'lgan xususiyatlariga hamda samarali usullarni qo'llagan holda musobaqa faoliyati natijaviydorligi talablariga qat'iy rioya qilgan holda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. Ta'kidlash joizki, "umumiy jismoniy tayyorgarlik" tushunchasi faqat insonning har tomonlama uyg'un rivojlanishi bilan bog'liq emas. Zamonaviy sport vazifalari nuqtai nazaridan ushbu tushuncha jismoniy sifatlarning qay darajada rivojlanganligi ma'nosini o'z ichiga oladi. Mazkur rivojlantirish tanlangan sport turida muayyan jismoniy sifatlarning maxsus harakatlarini hamda maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish jarayoni uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi va o'ta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida u yoki bu sifatlarni ortiqcha yoki kam rivojlantirish mashg'ulot jarayoni samaradorligiga hamda sportchilar mahoratiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [167; 280-b., 168; 624-b.].

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning hajmiy xususiyati harakat sifatlari rivojlanishidagi uyg'unlik hisoblanadi. Uyg'unlik deganda sifatlarning mutanosib rivojlanishi emas, u yoki boshqa sport turining maxsus mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati uchun xos bo'lgan turli-tuman harakat amallarini amalga oshirayotganda nafaqat o'zaro ta'sir, balki, o'zaro ko'maklashishni ta'kidlaydigan rivojlantirishni tushunish kerak [49; 970-972-b., 100; 90-97-b.].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchi-qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan. Buning uchun ikkita asosiy guruhdan maxsus tayyorlangan mashqlardan foydalaniladi:

1) Ularni amaliyotda amalga oshirish usullari hamda texnik-taktik harakatlarining tuzilishini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan yetakchi mashqlar;

2) Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda yaxshilashga qaratilgan mashqlar:

a) maxsus sport trenajyorlarsiz, sherik bilan juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar;

b) snaryadlar (rezina, qo'g'irchoq manekenlar) va sport uskunolari bilan.

Sport mahoratini oshirish bosqichida ehtimoliy, aniq shartli ushlashni qo'llashga, ushlashlardan himoya harakatlarini takomillashtirishga, tik turgan va yotgan holatda kurashishga qaratilgan o'quv mashg'ulot vazifalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, ma'lum bir noqulay raqib bilan qarama-qarshilikka e'tibor qaratish lozim [80; 128-b.].

Kurash turlaridan kelib chiqib, aynan dzyudo sport turida dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir [107; 230-243-b., 182; 23-b., 110; 205-211-b.].

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iboratdir:

- dzyudochi qizlar organizmining turli tizimlarining funksional holati va salomatlik darajasining imkoniyatlarini oshirish;
- sport kurash turlaridan aynan dzyudo kurashining jismoniy sifatlarni o'ziga xos bo'lgan xususiyatiga to'la javob bera oladigan birlikda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish;

Umuman olganda dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish uchun lozim bo'lgan jismoniy tayyorgarlik - umumiy, yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi [178; 193-205-b., 112; 12-23-b.].

Dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy poydevor hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik asosan mazkur vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Dzyudochi qizlar organizmini har tomonlama gormonik rivojlantirish hamda ularning funksional va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Mazkur sikllarda olib borilgan shiddatli o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyati yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish zarur.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli xil vosita va usullarni jamlashni o'z ichiga oladi. Ular orasida uskuna va trenajyorlar bilan yakkalikda bajariladigan mashqlar, sherik bilan juftlikda bajariladigan mashqlar hamda boshqa sport turlaridan saralab olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi [136; 83-b.].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ixtiyoriy fazilatlarini tarbiyalashda yordam beradi, chunki ko'plab mashqlarni bajarish qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ta'siri ostida sportchi-qizlarning sog'lig'i yahshilanadi, va ularning tanasi mukammal bo'ladi. Tananing salomatligi va samaradorligi qanchalik yaxshi bo'lsa dzyudochi qizlar mashg'ulot yuklamalarini shunchalik yaxshi qabul qiladi hamda ularga tezroq moslashadi va vosita fazilatlarini rivojlantirishda yuqori darajaga yetadi. Tanadagi zaif tomonlarni kuchaytirish, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik muhimdir.

Soha mutaxassislari tomonidan berilgan ma'lumotlarga ko'ra umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga qaraganda, maxsus mashqlarning tayyorlov usuli mashqlarni hissiy va tabiiy ravishda bajarishga, sport mashg'ulotlarining vazifalarini takrorlashda sportchilarning qiziqishini saqlashga katta yordam beradi [138; 16-25-b., 134; 23-b., 132; 113-148-b., 125; 384-b.].

- asosan dzyudo sport turi uchun ko'proq xos bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

- dzyudochi harakatlarida maksimal darajada ishtirok etuvchi tezkor-kuch mushak guruhlarining tarkibini saralab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning yetakchi vosita uslublari sifatida o'ziga xos bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Dzyudochi qizlar o'zlarining kinematik, dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra dzyudochining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy texnik-taktik harakatlariga o'zaro mosdir. Mazkur mashqlar orasidan quyidagilarni ajratib olish mumkin:

- kurashning turli xil usullarini simulyatsiya orqali bajarish;

-maxsus uskuna va trenajyor moslamalarida yakkalikda bajariladigan maxsus mashqlar;

-dzyudochilar manekeni bilan maxsus mashqlar [137; 84-b., 139; 240-245-b., 142; 279-b., 148; 438-b.].

Shu bilan birga, maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga asoslanadi. Dzyudochi qizlarning shug'ullanganlik darajasi o'zida ijobiy o'sish samarasini namoyon qiladi.

Dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan vosita va uslublar orqali harakatlanish qobiliyatlarini musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan sportchi qizlarning mashg'ulot jarayoniga qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan tatamida o'tkaziladi. Ularning harakat malakalari tarkibidagi eng zarur harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Shu sababli dzyudochi qizlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vosita uslublari sifatida lozim bo'lgan turli xil murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa faoliyati mashqlari qo'llaniladi.

Soha olimlarining olib borgan izlanishlari natijasiga qaraganda, sportchining jismoniy tayyorgarligini oqilona rejalashtirish yoki tizimli o'sishini o'z ichiga oladigan, sportchining tayyorgarlik jarayoni darajasidan yoki uning nisbiy barqarorlashuvidan yuqori darajadagi sportchilar eng yuqori yutuqlarni bosqichli saqlab qolishi hisoblanadi. Tayyorgarlik darajasida sezilarli darajadagi tebranishlar, o'tish davrida keskin pasayishga olib kelishi mumkin. Sportchining yuqori jismoniy holati rivojlanishining qiyinlashishi, yoki 8-10 oygacha asosiy musobaqalarda sportchilarni yuqori sport formasini ushlab turish lozim [164; 476-495-b., 62; 17-19-b., 157; 14-17-b., 156; 62-b.].

So'nggi yillarda ko'pgina xorijiy mutaxassislar maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun kuch mashqlaridan foydalanishni tavsiya etadilar. Soha olimlari yakkakurashchilarning tayyorgarligida optimal kuch yuklamasidan foydalanish samara berishini e'tirof etishgan [66; 96-99-b.].

Jismoniy sifatlardan biri bo'lgan kuch – dzyudochi qizlarning raqib qarshiligini yengib o'tishi yoki bo'lmasa mushak kuchlanishi hisobiga amaliyotda qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan:

1. umumiy kuch va maxsus kuch;

2. mutlaq kuch hamda nisbiy kuch;

3. tezkor-kuch va portlovchi-kuch;

4. kuch chidamliligi [180; 16-24-112-b., 184; 168-b., 189; 241-243-b.].

Dzyudochining umumiy kuchi - bu sport turining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchilar tomonidan namoyon etiladigan kuch hisoblanadi.

Maxsus kuch esa bu - musobaqa faoliyati harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi qizlar tomonidan namoyon bo'ladi.

Mutlaq kuch - dzyudochining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida paydo bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan e'tirof etiladi. Ushbu kuch kurash sport turlari yordamida yakkama-yakka bellashish uchun zarur ahamiyatga egadir [112; 12-23-b., 111; 13-25-b., 22; 3-6-b.].

Nisbiy kuch ya'ni dzyudochi qizlarning o'z vazniga mos keladigan kuch dzyudochi qizlarning shaxsiy vazn og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Ushbu kuchda usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkor kuch bu - qisqa vaqt ichida mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshiligini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarini tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni paydo qila olish qobiliyati hisoblanadi [181; 44-48-b., 186; 16-24-b., 190; 164-166-b., 184; 168-b.].

Kuch chidamliligi bu dzyudochi qizlarning nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini paydo qilishga bo'lgan qobiliyati bilan tavsiflanadi. Dzyudochi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyida keltirilgan uslublar qo'llaniladi:

➤ dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonida takroriy kuchlanishlar;

➤ maxsus mashqlarni bajarishda qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;

➤ mashg'ulot jarayonida tobora o'sib boradigan og'irliklar;

➤ sikllarda beriladigan zarbdor mashg'ulotlar;

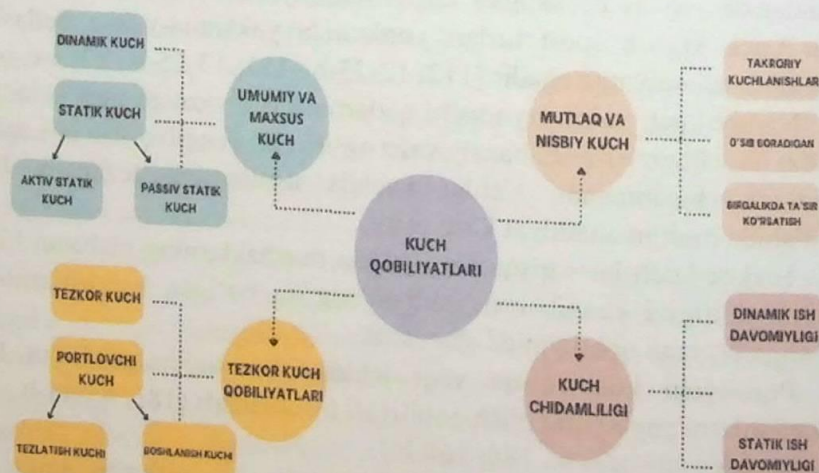
➤ birgalikda ta'sir ko'rsatish;

➤ variantlilik;

➤ izometrik kuchlanishlar uslublari.

Dzyudo sport turida dzyudochi qizlarda kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga ma'lum ta'sir biomexanik (tana va uning qismlarining fazoda joylashishi, tayanch-harakat tizimi qismlarining kuchi, harakatlanuvchi massalarning kattaligi va boshqalar), biokimyoviy (gormonal) va fiziologik (periferik va markaziy qon aylanishi, nafas olish va boshqalar faoliyatining xususiyatlari) omillari kiradi.

Kuch qobiliyatlarining o'zi va ularning boshqa jismoniy qobiliyatlar bilan kombinatsiyasi (tezkor-kuch, kuch epchilligi, kuchli chidamlilik) o'rtasida farqlanadi.



1.1-rasm. Kuch qobiliyatlari va ularning aloqalar tasnifi

Soha mutaxassislarining fikrlariga asosan, tezkor-kuch tayyorgarligini rejalashtirishda kam foyda beradigan vositalardan foydalanish, ularni bajarishga ko'p vaqt sarflash, tuzatishlar kiritmay, nufuzli sportchilar bajaradigan metodikalarni qo'llash maqsadga muvofiq emas. Samarali kuch tayyorgarligi mashqlantiruvchi hamda ta'sir etuvchi vositalar va metodlarning ma'naviy tuzilmasini tashkil etish tamoyillari to'g'risidagi bilimlar tizimini o'z ichiga olishi kerak. Kuchga yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish sur'ati to'g'risida gapirib, mualliflar shuni ta'kidlashadiki, "Sarkoplazma oqsillari tuzilmasining tiklanishi

qisqaruvchan oqsillarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi, shu sababli bunday yuklamalarni bir sutkadan keyin takroran qo'llash mumkin boladi". Shunday qilib, kuch yuklamalaridan foydalanish sportchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning ta'sirli vositalaridan biri hisoblanadi [158; 144-b.].

V.F.Boiko, G.V.Dankoning fikriga ko'ra kurash turlari bo'yicha sport mashg'ulotlari tizimli, ko'p yillik jarayon bo'lib, unda kuch mashqlari boshqa bo'limlar bilan chambarchas bog'liqdir. Sportchilar o'rtasida tezkor-kuch namoyon bo'lishining asosiy xususiyatlari hujum va himoya harakatlarining keskin almashinishi bilan o'zaro bog'liq [118; 287-b.].

Kurash turlarida dzyudochi qizlarning kuchayib borayotgan raqobati bilan bog'liq mashg'ulotlar tizimini takomillashtirish, shu jumladan sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligi darajasini oshirish uchun zaxiralarni izlashni talab qiladi. Innovatsion yechimlarni doimiy ravishda izlash va sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi sohasida mahalliy va jahon tajribasini umumlashtirish, mashg'ulotlarning turli bosqichlarida sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy asoslangan tayyorgarlik mazmuni va usullarini ishlab chiqish zarur [30; 38-b., 53; 8-10-b.].

V.F.Boiko, G.T.Dankolarning so'zlariga ko'ra kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun portlovchi kuch, kuch chidamliligi va kuch harakatlarini muvofiqlashtirishning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Kuch sifatleri boshqa jismoniy sifatlarining rivojlanishi va texnik-taktik tayyorgarlik darajasiga o'zaro bog'liqlikda sportchilarning murakkab kuch mashg'ulotlarini optimal tarzda tashkil etish uchun raqobat faoliyatida eng ko'p talab qilinadigan mushak guruhlarini aniqlash kifoya qiladi, deb ta'kidlaydilar [118; 28 b.].

E.G.Martirosovning ta'kidlashicha, kurashchilar uchun kuchning asosiy mazmuni maxsus tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishdan iborat bo'lib, u an'anaviy ravishda kombinatsiya va maxsus mashqlarni qo'llash orqali erishiladi. Ular amplituda, tezlik va kuch ko'rsatkichlari bo'yicha asosiy raqobat harakatlarining dinamikasi bilan juda mos keladi. Shuningdek, sportchilar uchun tezkor-kuchni nazorat qilishning asosiy vositasi o'z vazni va sherikning og'irligi bilan mashqlar, og'irlik hamda qarshilik bilan mashqlar, maxsus trenajyor hamda kurash manekeni bilan

maxsus mashqlar bo'ladi. Har bir vosita guruhi dzyudochilarni tayyorlash uchun o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. [155; 182-84-b.]

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, Mushak kuchi kurashchilarning asosiy motor fazilatlaridan biri bo'lib qolgan reaktiv kuchlarni (mustaqil ravishda mavjud bo'lgan va bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan tayanchning og'irligi va vertikal reaksiyasini hisobga olmaganda) yaratadigan kurashdagi yagona faol kuchdir. Mashg'ulot bellashuvlarida sportchi qizlar jismoniy kuch qobiliyatlarini ishlatmasdan muvaffaqiyatga erisha olmaydilar. Sportchining butun tanasining bir tekis rivojlangan mushaklari bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Ammo bu kamdan-kam uchraydi. Ba'zi sportchilarda qo'l mushaklari kuchliroq, boshqalarida oyoqlari juda kuchli rivojlangan. Shuning uchun mashg'ulotlarda eng zaif mushak guruhlarining rivojlanishiga samarali hissa qo'shadigan mashqlarni tanlab olish kerak. Malakali sportchilarning kuch-qobiliyati tayyorgarligining maxsus yo'nalishi-bu maxsus mashqni bajarishda asosiy yuklamani ko'taradigan mushaklarning kuchini rivojlantirish, shu bilan birga ushbu mashqning tuzilishini saqlab turganda boshqa yetakchi vosita sifatida e'tibor qaratishi lozim. Magistral va oyoq-qo'llarning rivojlangan mushaklari, kuchli tayyorgarlikning yuqori darajasi, sog'liqni saqlash va kurashning barcha turlarida yaxshi natijalarni ko'rsatish uchun zarur hamda shartdir. Mushak-bo'g'in va ligament apparatlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi, qoida tariqasida, sportchining texnik va taktik imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishga imkon bermaydi, haddan tashqari kuchlanishga va oxir-oqibat jiddiy jarohatlarga olib keladi [29; 43-46-b., 30; 38-b., 35; 32-45-b., 42; 55-59-b., 52; 92-99-b., 53; 8-10-b., 58; 115-b.].

B.M.Rybalkoning tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, to'plangan kuch salohiyatini ro'yobga chiqarish nuqtai nazaridan trenajyorlarda ishlash tatamidagi bellashuvning o'rnini bosa olmaydi. Ko'p yillik murabbiylik tajribasi shuni ko'rsatadiki, maxsus kuch fazilatlarini rivojlantirishda yuqori natijalarga faqat asosiy va maxsus vositalarning maqbul nisbati hamda kuchni tayyorlash konsepsiyasining turiga mos keladigan holda erishish mumkin [171; 240-b.].

G.S.Tumanyanning ta'kidlashicha sportchilarning kuch qobiliyatini tayyorlash tizimini ko'rib chiqib, "maksimal kuchni rivojlantirishning

asosiy usullaridan biri bu bir martalik maksimal 80-90 % oralig'ida bajariladigan mashqlardir" [179; 77-b.].

V.N.Platonov o'sish mexanizmini quyidagicha ta'riflaydi: "kuchning oshishi neyroregulyatsiya mexanizmlarini takomillashtirish va mushaklarning qisqarishini energiya bilan ta'minlash uchun alaktat mexanizmining sig'imi, kuchi hamda harakatchanligini oshirish orqali sodir bo'ladi" [161; 583-b.].

Sportning amaliy faoliyati shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar sportchi qizlar tanasining holatiga ta'sir qilishning turli yo'nalishlari bilan tavsiflanadi. Shuning uchun tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligi ishlatiladigan vositalar va usullarning o'ziga xos og'irligi bilan bog'liq.

Tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanishiga mintaqaviy va global ta'sirning turli xil mashqlari ta'sir qilishi mumkin. Garchi har qanday tanlangan sport turiga xos jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, asab-mushak harakatlarining tabiati hamda tuzilishi yuzasidan ma'lum bir sport turidagi motor asimmetriya harakatlarga yaqin bo'lgan maxsus tanlangan mashqlar to'g'ri keladi. Muayyan sport mashqlarining motor o'ziga xosligidan kelib chiqqan holda o'quv mashg'ulot jarayoni metodikasini tanlash zarurligi to'g'risidagi ushbu qoida sport texnikasining eng qimmatli yutuqlaridan biri hisoblanadi [124; 215-b., 27; 32-b., 71; 95-b., 150; 137-b.].

Sportchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini tayyorlash amaliyotida portlovchi kuchning rivojlanishi muhim ahamiyatga ega. B.M.Rybalko va ushbu mavzu bilan shug'ullanadigan boshqa mualliflar shuni e'tirof etishadiki, sport turlarini takomillashtirish jarayoniga faol ta'sir ko'rsatish yo'li bilan (tegishli hamda kerakli bo'lgan tayyorgarlik vosita usullarini saralab olish bilan rejalashtirish) maqbul vaqt ichida sezilarli ijobiy siljishlarga erishish mumkin. Shunday qilib, o'quv mashg'ulot jarayonining dastlabki bosqichlarida portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish kerak, kelajakda ularning ulushi sezilarli darajada oshadi [170; 15-18-b.].

Kuch qobiliyatlarini nazorat qilish vositalari va texnologiyalarini tanlashda mushaklarning kuchlanish harakati va dinamikasining asosiy parametrlarini kuzatish kerak. Bir qator mualliflar qarshilik

dzyudochisining portlovchi kuchini rivojlantirish uchun uchta mashq guruhini ajratib ko'rsatishadi:

- 1) sezilarli qarshilik mashqlari (maksimal 80-90%);
- 2) yuqori tezlikda bajariladigan kichik qarshilik mashqlari (maksimal 80%);
- 3) cheklangan tezlikda bajariladigan raqobatbardosh qarshilik mashqlari.

To'yinmagan harakatlar usuli jismoniy mashqlarni maksimal og'irlik bilan emas, balki maksimal tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Ushbu usul sport kurashida muvaffaqiyatga erishish uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan "tezkor-kuch"ni rivojlantirish muammosini hal qiladi, chunki hujum, qarshi hujum va himoya harakatlari raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri dzyudochining bellashuvi doirasida amalga oshiriladi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish mezonlari quyidagilardan iboratdir:

- mushak harakatlarining konsentratsiyasi va oldindan deformatsiya. Sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga va xususan, texnik vosita harakatlarini bajarishda mushak guruhlarining tabiati va ish rejimiga muvofiqligi sharoitida mushak harakatlarini jamlash qobiliyatini takomillashtirish;

- maxsus mashqlar dzyudochining tezkor-kuch qobiliyatini o'rgatish, uning portlovchi fazilatlarini har xil turdagi og'irliklar bilan jismoniy mashqlardan foydalanish kerak. Biroq, barcha og'irliklar uchun umumiy talab bo'lishi lozim. Bunda har bir mashg'ulotda sportchi belgilangan og'irlik bilan mashqlarni tezlikni pasaytirmasdan takrorlashi mumkin bo'lgan jismoniy mashqlar sonini bajarishi lozim.

Variativ ta'sir usulining fiziologik asosi oldingi mushak harakatlaridan yangi izlardan foydalanish mexanizmlari hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning bunday almashinuvi individual o'quv-mashg'ulotlarida emas, balki mikrosikllar doirasida, integral tayyorgarlik va texnikani takomillashtirish bilan kuch va yuqori tezlikda ishlaydigan tezkor-kuch vositalarining kombinatsiyalarini takroriy takrorlash tufayli tavsiya etiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, T.O.Bompa G.G.Haff ta'kidlaganidek, ko'p yo'nalishli mashqlarni almashtirishda o'z-o'zidan maqsad bo'lmasligi kerak, qisqa va o'rta muddatli maxsus jismoniy tayyorgarlikning ta'sir qilish yo'nalishi ushbu bosqichning vazifalariga mos kelishi kerak [76; 342-b.].

Shu bilan birga, A.I.Tkachenko va Y.V.Muhanovlarning fikriga ko'ra, variativ ta'sir usulidan foydalangan holda maxsus kuch mashqlaridan maksimal samaradorlikni olish uchun ko'p yo'nalishli mashqlar almashinuvining nisbati va ularning ketma-ketligiga e'tibor berish kerak. Kuchni nazorat qilish vositalari va texnologiyalarini tanlashda harakatning asosiy parametrlari va mushaklarning kuchlanishi dinamikasining muvofiqligini kuzatish kerak [71; 95-b.].

Y.I.Lyutashin va A.N.Bortsova sport gimnastikasi vositalarini kurashchilarning kuch tayyorlash dasturlariga faol kiritishni tavsiya etadilar. Mashqlarning xilma-xilligi va yuklamalarni aniq dozalash qobiliyati turli yoshdagi sportchilar uchun sport gimnastikasidan foydalanishga imkon beradi. Shu bilan birga, bir yillik tayyorgarlik sikllari tarkibida uskunalarda, gimnastika jihozlarida va og'irliklarda mashqlar mavsumning asosiy boshlanishidan ancha oldin bo'lishi kerak, chunki ular sportchining salohiyatini oshirishga qaratiladi [58; 115-b.].

Shuni ta'kidlash kerakki, V.N.Platonov vaziyatli shakllarda mahoratning o'sishi bilan kuch-sifatlarini rivojlantirishda qat'iy tartibga solinadigan usullarga (uskuna, og'irliklarga) mos keladigan vositalar bilan o'z vaqtida vosita potensialini ro'yobga chiqarish darajasini oshirish uchun aniqroq vositalar bilan almashtirishni tavsiya qiladi [61; 657-b.].

Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, mezosikldagi kuch yuklamalarning haftalik hajmlari kurashchilarda turlicha taqsimlanishi va o'ziga xosligi hamda umumiy hajmiga teng bo'lsa, o'sish sur'atlari tubdan farq qiladi. Shu bilan birga, mutlaq va nisbiy kuchning o'sishiga nisbatan ishonchli farqlar qayd etiladi [102; 789-796-b., 103; 312-313-b., 95; 899-905-b.].

Sport mahoratining o'sishi bilan kurashchilarni kuch tayyorgarligi dasturlarining samaradorligi tobora ko'proq vosita va usullarga bog'liq emas, balki ushbu vositalarni yillik siklda ham, qisqaroq o'quv-mashg'ulot sikllarida ham taqsimlashga bog'liq. Shunday qilib, agar dastlabki ixtisoslashuv bosqichida faqat kuch yuklamalari hajmini notekis taqsimlash tendensiyasi mavjud bo'lsa, unda malakali sportchilar darajasida faqat kuch va tezlikni tayyorlashning konsentrlangan dasturlari samarali bo'ladi [86; 28-32-b., 87; 23-28-b., 79; 229-240-b.].

Dzyudochining tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ba’zi harakatlar hamda usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo’lmaydi. O’z raqibidan hatto soniyaning yuzdan bir bo’lagiga qadar tezroq harakat qila oladigan kurashchi raqibning qarshisida muhim ustunlikka ega bo’ladi [81; 59-62-b., 83; 19-28-b.].

Olimlarning ta’kidlashicha, dzyudochi qizlarning tezkorligi ko’p jihatdan ularning asab jarayonlari harakatchanligiga, shart-sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko’rimsiz o’zgarishlarni sezishga bo’lgan sezgirlik qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har doim yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish hamda to’g’ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o’z vaqtida va aniq bajarishiga bog’liq.

Dzyudochi qizlarning tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash uchun maksimal darajada tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo’llaniladi.

Sportchilarning tezlik mashqlarini bajarishda ularning texnikasi va chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta’minlay olishi lozim. Mashqlarni bajarish vaqtida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki sportchi qizlarning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar yaxshi darajada o’rganilgan hamda egallangan bo’lishi darkor. Ushbu mashqlar davomiyligi bajarish yakuniga kelib, tezlik sportchining toliqishiga qaramasdan pasaymasligi shartdir [80; 55-73-b.].

Tezkorlik atamasi harakat qobiliyati sifatida qator mutaxassis-olimlar tomonidan turlicha izohlangan bo’lsada, lekin uning mohiyati va ma’nosi bir xil tushuncha bilan ta’riflanadi. Jumladan, L.P.Matveyev tomonidan chop etilgan manbalarga qaraganda, tezkorlik sifati ko’p komponentli harakat qobiliyataridan iborat bo’lib, o’z tarkibiga elementar (lokal) va kompleks (integral) shakldagi harakat reaksiyalarini kiritadi. Elementlar harakatlar tarkibi ma’lum signalga bo’lgan oddiy reaksiya, bir taktli harakat reaksiyasi va harakatni takrorlash shiddati (chastotasi) kabi reaksiyalardan iborat bo’ladi [151; 227-291-b.].



1.2-rasm Tezkorlikni rivojlantirish uchun saralab olingan uslublar:

V.M.Zatsiorskiy esa tezkorlik sifati va uning shakllari yoki tarkibiy komponentlari, mohiyati va mazmuniga doir masalalarda yuqorida qayd etilgan fikr-mulohazalarga e’tiroz bildirmagan, biroq u ushbu tushunchaga izoh, berishda bir qator muhim ma’lumotlarni e’tirof etgan. Masalan, muallifning ta’kidlashicha, tezkorlik sifati-degan tushuncha-bu abstrakt ma’noni anglatadi, tezkorlik qobiliyatlari esa-bu muayyan shaxsga (individumga) taaluqli atamani ifodalaydi [132; 113-148-b.].

F.A.Kerimovlarning e’tirof etishicha tezkorlik qobiliyatlari - bu insonning integrallashgan funksional imkoniyati asosida harakat faoliyatini minimal vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Ular elementar tezkorlikni 4 hil harakat reaksiyasi yordamida amalga oshirilishini ko’rsatib o’tganlar:

1. Ma’lum signalga javob (reaksiya) berish qobiliyati;
2. Bir martali yoki lokal harakatni tezkor bajarish qobiliyati;
3. Harakatni boshlash tezligi (start tezligi);
4. Harakatlar kombinatsiyasini maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.

Yu.V.Veroxshanskiy tomonidan ilgari surilgan fikr alohida ahamiyatga egadir. Uning ta’kidlashicha, sportchida yuzaga keladigan ijobiy emotsional holat yuqori tezlikda bajariladigan mashqlar shiddatini yanada jadallashtirib, harakat faoligini oshirishga turtki berar ekan [122; 216-b.].

Harakat nazariyasi doirasida chop etilgan manbalardan ma’lum bo’lishicha, jismoniy sifatlar bir-biri bilan o’zaro uzviy bog’liq bo’lib, ularni rivojlantirish yoki biror sport turiga mos yo’nalishda tarbiyalash

natijasida ko'chish kuzatiladi. Shu ham tabiiyki, har bir harakat yoki har bir jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, chaqqonlik-koordinatsion qobiliyatlar, chidamkorlik, egiluvchanlik) biokimyoviy energetika (oziqa maxsulati ATF, ADF, KrF, O₂ va h.) bilan ta'minlanadigan nerv-mushak faoliyati evaziga amalga oshiriladi. Mushak to'qimalari va tolalarining elastikligi, cho'ziluvchanligi har bir harakatni, har bir jismoniy sifatni samarali amalga oshirilishida xizmat qiladi.

V.N. Platonov tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda qayd etilishicha, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni talab qiluvchi, o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab va favqulotli vaziyatlarda ijro etilishi odat tusiga kirgan, sapchib-tezlanish, to'xtash, yana yugurish harakatlari bilan farqlanuvchi sport turlarida muvofiq kuch turlarini (tezkor va portlovchi kuch, dinamik kuch chidamkorligi) konsentrik, eksentrik, izometrik, pliometrik, ballistik rejimlarda ijro etiladigan mashqlar majmualari yordamida rivojlantirish nafaqat texnik-taktik harakatlar ko'lamini kengaytirishga zamin yaratar ekan, balki ularning samaradorligini ham kuchaytirishi mumkin ekan [61; 657-b.].

Muallifning e'tirofiga qaraganda, jismoniy sifatlar ichida rivojlantirilishi eng qiyin va sust kechadigan sifat yoki qobiliyat-bu tezkorlik ekan. Shuning uchun ushbu qobiliyatni rivojlantirish maqsadida kuch turlari va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantiruvchi mashqlar qo'llash odat tusiga kirgan. Ma'lumki sportning kurash turlarida tezkorlikni tarbiyalash jarayoni texnik-taktik usullarni shakllantiruvchi vaziyatli mashqlar, harakatli o'yinlar va anaerob yoki tezkorlikka asoslangan chidamkorlik mashqlari bilan birgalikda amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Bu borada ayniqsa portlovchi kuch, tezkor kuch harakat koordinatsiyasini shakllantiruvchi mashqlardan muntazam foydalanib borish samarali natija berishi mumkin. Kurash turlarida o'ta muhim ahamiyatga ega bo'lgan murakkab harakat reaksiyasi (tezligi)ni takomillashtirishda eng avvalo tanlov reaksiyasi (turli vaziyatlarda yuzaga keladigan bir qator imkoniyatlardan birini-yani foydali natijaga olib keluvchi imkoniyatni tanlash), tahlil reaksiyasi va qaror qabul qilish reaksiyasini saralash bilan bog'liq harakat tezligi va aniqligini sayqal toptirishga urg'u berish lozimdir.

V.N. Platonov sport amaliyotida, ayniqsa vaziyatli sport turlarida, tezkorlikni maqsadli va samarali tarbiyalash imkoniyati boshqa jismoniy sifatlarni proporsional tartibda (nisbatda) sayqal topganligi alohida ahamiyatga ega ekan. Uning e'tirofiga ko'ra, qayd etilgan sport turlarida ijro etiladigan murakkab koordinatsiyali texnik-taktik harakatlar raqibning "kontr" - qarshiligi tufayli yuzaga keladigan favqulotli yoki o'zgaruvchan vaziyatlarda amalga oshirilishi harakatlar tezligini qulay muddatlarga mos tartibda boshqarish zarurligini taqozo etar ekan [61; 657-b.].

Aksariyat mualliflarning ta'kidlashicha, tezkorlikni rivojlantirishda kuch turlari, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni ham muntazam qo'llab borish hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

V.I. Lyax o'z tadqiqotlariga asosan shunday fikrni bildiradiki, harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar maksimal yoki maksimal shiddatga yaqin darajada qo'llanilishi lozimdir. Uning tavsiyasiga ko'ra, ularni 3 xil toifaga ajratish kerak.

1. Tezkorlik qobiliyatining tarkibiy komponentlariga ta'sir etuvchi mashqlar:

- a) tezkorlik reaksiyasi (oddiy harakat);
- b) alohida bir harakatni bajarish tezligi;
- v) harakat chastotasini o'stiruvchi;
- g) start tezligini o'stiruvchi;
- d) tezkorlik chidamliligini o'stiruvchi;
- e) ko'p komponentli harakatlar tezligini o'stiruvchi (m: suzish, yugurib kelib zarba berish, to'pni urib yugurish va h.) [150; 137-b.].

2. Tezkorlikni barcha komponentlariga bir vaqtning o'zida ta'sir etuvchi mashqlar (sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, estafeta, yakkakurash sport turlari va h.).

3. Tezkorlik qatorida boshqa sifat va harakat ko'nikmalariga bir vaqtning o'zida ta'sir etuvchi mashqlar:

- a) tezkorlik-kuch turlari, koordinatsion qobiliyatlar, chidamkorlik;
- b) tezkorlik va harakat usullari (suzish, yugurish turlari, sport o'yinlari).

Mutaxassislarning fikrlariga ko'ra, tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalashda asosan 3 ta metoddan foydalanish keng ommalashgan ekan:

- 1) qat'iy miqdorlangan metod;

2) musobaqa metodi;

3) o'yin metodi.

Qat'iy miqdorlangan metod-mashqlar dastlab o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab 4-5 soniya davomida yuqori tezlikda qo'llaniladi, keyin tezlik ma'lum muddat davomida saqlanadi, so'ng susaytiriladi [149; 152-b., 150; 137-b., 187; 321-b.].

Musobaqa metodi yordamida qo'llaniladigan mashqlar-bu turli estafetalar, vaziyatli harakatli o'yinlar, modellashirilgan texnik-taktik harakatlarni musobaqa tarzida qo'llash bilan bog'liqdir. Bunday mashqlar shug'ullanuvchilarda faollik, safarbarlik, hamjihatlik, irodaviy xislatlar va aktiv ruxiy-emotsional motivatsiyani ham shakllantirish bilan bir qatorda, tezkorlikni toliqishga qarshi tarbiyalash imkoniyatini yaratadi.

O'yin metodi-esa mazkur mashqlar toifalariga mansubki, shug'ullanuvchilar mazkur o'yin mashqlari davomida o'ziga ajratilgan obrazga kiradi, ularda toliqish alomatlari neytrallashib boradi, natijada tezkorlik qobiliyatining turli komponentlari (harakat reaksiyasi, tanlov va farqlash reaksiyasi va h.k.) yanada jadalroq o'sishiga imkon yaratiladi.

Dzyudo sport turida mashg'ulot jarayonida maxsus simulyatsiya trenajyorlaridan foydalanish sportchi qizlarning texnik, tezlik, kuch hamda tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish va nazorat qilishda ilmiy, nazariy, uslubiy prinsiplarga asoslanadi. Ushbu tamoyillar quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. Ilmiy asoslar: sportchilarning kurashda texnik, tezlik va kuch tayyorgarligini nazorat qilish kurashchi qizlar harakatlarining fiziologik va biomexanik jihatlarni o'rganadigan ilmiy tadqiqotlarga asoslanadi. Mazkur yondashuv sportchi qizlarning mashg'ulotini samarali tashkil etishda nazorat hamda o'qitish usullarini to'g'ri ishonchli ishlab chiqishga zamin yaratadi.

2. Nazariy asoslar: sportchi qizlarning dzyudo kurashida texnik, tezlik, kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini nazariy bilimlar asosida nazorat qilish hamda sport ko'nikmalari va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning zarur bo'lgan asosiy prinsiplari qonuniyatlarini tavsiflovchi nazariy bilim tushunchalarining bellashuvda tezkor-kuch.

3. Uslubiy asoslar: dzyudochi qizlarning bellashuvda tezkor-kuch, texnik-taktik, tezlik va kuch chidamliligi tayyorgarligini uslubiy bilim va

ko'nikmalar yordamida nazorat qilish zarur ko'nikmalar malakalar hamda jismoniy sifatlarini samarali boshqarish orqali rivojlantirishga imkon beradigan maxsus usullar o'quv mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish hamda amaliyotda qo'llashga asoslangan.

Dzyudo sport turida sportchi qizlarning texnik-taktik harakatlari, tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish va nazorat qilishda maxsus simulyatsiya trenajyor va sport uskunalaridan foydalanish dzyudochi qizlarning harakatlari hamda jismoniy faolligi to'g'risida aniqroq obyektiv ma'lumotlarni olish imkonini beradi. Bu esa o'z o'rnida murabbiylar, soxa mutaxassislari va sportchi qizlarga texnik ko'nikmalarini, tezkor-kuch, tezkor-kuch ko'rsatkichlari dinamikasini hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni tahlil qilish va samaradorligini oshirishga yordam beradi.

§ 1.2. Dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilishning ilmiy asoslari

Sportchi qizlarning yutuqlari mashg'ulotning sifat darajasi, irsiyat va ijtimoiy muhit bilan belgilanadi. Shu asosda kurashchi qizlar samaradorligining quyidagi omillari ajratiladi: psixologik omillar, nazariy bilimlar, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik.

Har bir sportchi-qizlar uchun individual bo'lgan dzyudo, erkin kurash hamda sambo kurashi qizlarining motor potensialidan maksimal darajada foydalanishga yaqin bo'lgan mashqlarni bajarishga qaratilgan o'quv mashg'ulot jarayoni texnik va taktik harakatlar hamda raqobatbardosh bellashuvlar samaradorligini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi.

Sportchining texnik tayyorgarligi kurashchi tomonidan yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi [138; 16-25-b., 56; 142-b.].

Dzyudochining umumiy hamda maxsus texnik tayyorgarligi quyidagicha ajratib olinadi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi turli xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan bo'ladi [139; 240-245-b.].

Dzyudochi qizlarning kurash mahoratini rivojlantirishning hozirgi bosqichida dolzarb ahamiyatga ega sportchining texnik-taktik tayyorgarligini o'z ichiga qamrab oladi:

Birinchidan, xalqaro maydonda dzyudo sport turi bo'yicha raqobatning kuchayishi bilan bog'liqdir;

Ikkinchidan - raqobat faoliyati sharoitidagi tez-tez o'zgarishlar musobaqa qoidalarini doimiy takomillashtirish bilan bog'liqdir.

Kurashchi qizlarni o'qitish uslubini yanada takomillashtirish, ularni mukammal texnik-taktik hujum harakatlarini rivojlantirishga yo'naltirish zarurati namoyon bo'lmoqda.

R.A.Piloyanning ta'kidlashicha texnika va taktikani o'rganish sport kurashidagi o'quv mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Ushbu jarayon, qoida tariqasida, sport kurashidagi raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettirishi kerak bo'lgan xususiy o'qitish usullarida amalga oshiriladigan uslubiy prinsiplarga asoslanadi [162; 98-108-b.].

Ma'lumki, kurash turlarida taktik kombinatsiyalar samaradorligi va texnik usullarning samaradorligi qarama-qarshilik natijalariga ta'sir qiladi [140; 24-b.].

A.A.Novikov, N.M.Galkovskiy sport texnikasi kelajakdagi sportchi modelining eng muhim ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkinligiga ishonishadi. Ushbu ishda mualliflar erkin kurash texnikasi bo'yicha model xususiyatlarining aniq ko'rsatkichlarini ishlab chiqishga harakat qilishgan. Yirik musobaqalar materiallarini o'rganib chiqib, ular dunyoning eng kuchli kurashchilari tomonidan texnik harakatlardan foydalanish qonuniyatlarini aniqladilar, xususan, musobaqalarda qo'llaniladigan texnik harakatlar arsenalini kengaytirish tendensiyasi paydo bo'ldi. Shuning uchun yirik musobaqalarda g'alaba qozonish tobora qiyinlashmoqda [159; 55-b.].

Qator olimlarning so'zlariga ko'ra, agar biz kurash texnikasining rivojlanish darajasini bosqichma-bosqich taqqoslasak: bellashuvdan oldingi model, bellashuvdan keyingi model, yigirma yil oldin, o'n yil oldin va zamonaviy bo'lsa, unda texnika juda tez yaxshilanayotganini tan olish mumkin emas. Yangi variantlar va to'plamlar paydo bo'ladi. Barcha kurashchilar mukammal texnikani o'zlashtirishlari uchun kurashchini bolalikdan tayyorlashning butun jarayonini o'zlashtiradigan tayyorgarlik tizimi zarur ekanligini ta'kidlaydi [17; 40-46-b., 18; 59-64-b.].

Hozirgi vaqtda kurashchi-qizlarning texnikasini o'qitish va takomillashtirish metodologiyasining bir qator masalalari yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

A.A.Novikov o'z ishida "texnikani takomillashtirish va o'qitish metodikasi yaxshilanishi uchun bizning va xorijiy sportchilarimizning kurashlari bo'yicha eng yaxshi tajribalarni umumlashtirish, o'qitish texnikasi, nazariyasi va metodologiyasining eng muhim masalalarini o'rganish kerak" deb yozgan edi [156; 62-b.].

D.Y.Akuninning fikricha, kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hozirgi kungacha muammoli masala bo'lib qolmoqda. Buning isboti shundaki, keng ko'lamli texnik-taktik vositalarga ega bo'lgan kurashchilar hozir ham qoidalardan istisno hisoblanadi [18; 59-64-b.].

A.N.Lenz tasnifiga ko'ra kurash texnikasi va uni amalga oshirish taktikasini o'rganish va takomillashtirish usullari quyidagilarga bo'linadi:

1. namoyish va kuzatish usuli;
2. og'zaki usul.
3. yetakchi va maxsus mashqlar usuli;
4. qismlarga bo'lib o'rganish usuli;
5. yaxlit usul;
6. urg'u usuli.
7. bellashuv epizodlari usuli;
8. farqlash usuli;
9. takroriy shartlar usuli;
10. shartlarni o'zgartirish usuli;
11. raqobat usuli;
12. nazorat usuli;
13. tahlil usuli [153; 152-b.].

A.A.Novikov so'zlariga ko'ra, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish vositalari va usullarining eng to'liq va asosli tasnifi - ushbu tasnif harakatlarni boshqarish nazariyasining asosiy qoidalariga asoslangan bo'lib, ular asosida va eksperimental materialni hisobga olgan holda, texnik hamda taktik harakatlarni amalga oshirish sharoitida kurashchilarning xatti-harakatlarini boshqarish jarayoni ikki tubdan farq qiluvchi bosqichga bo'linadi: taktik qaror qabul qilish va qabul qilingan taktik qarorni amalga oshirish.

Taktik qaror qabul qilish bosqichi ikki bosqichga bo'linadi:

- a) harakatlantiruvchi tizimni shakllantirish va harakat maqsadini tanlash;
- b) muayyan sharoitlarga mos ravishda vosita vazifasini shakllantirish.

Keyinchalik A.A.Novikov kurashchining harakatlarini boshqarishning beshta mumkin bo'lgan variantining xususiyatlaridan kelib chiqib, texnik-taktik mahoratning beshta asosiy vazifasini shakllantiradi va ularni hal qilish uchun ishlatiladigan vositalarni tasniflaydi. Shu bilan birga, o'qitish vositalarini boshqarish prinsipi asoslanadi. Shunday qilib, ularga mablag'lar ajratiladi:

1. Pedagogik jihatdan deyarli boshqarib bo'lmaydigan.
2. Pedagogik jihatdan kam boshqariladigan.
3. Pedagogik jihatdan boshqariladi.

Pastroq darajada, ushbu vositalar o'zaro ta'sirning tabiati bo'yicha pastroq darajada tasniflanadi:

- 1) intellektual vositalar;
- 2) vosita vositalari;
- 3) murakkab vositalar.

Bundan tashqari A.A.Novikov, texnik va taktik mahorat usullarini tasniflab, ularni muvofiq vositalar guruhiga ko'ra murakkablashtirish usullari va soddalashtirish usullariga ajratadi, so'ngra har bir guruh ichida:

1. boshqariladigan tizimga ta'sir qilish orqali sharoitlarni o'zgartirish usullari (hujum qilingan kurashchi);
2. Boshqaruv tizimiga ta'sir qilish orqali sharoitlarni o'zgartirish usullari (hujumkor kurashchi);
3. Boshqaruv va boshqariladigan tizimlarga bir vaqtning o'zida ta'sir qilish orqali sharoitlarni o'zgartirish usullari.

Sportchi qizlarning texnik tayyorgarligini nazorat qilish uchun kurashda turli usullar va o'quv mashg'ulot dasturlari qo'llaniladi. Mana ulardan ba'zilari:

- Bosqichma-bosqich o'qitish metodikasi: ushbu uslub asosiy texnik elementlarni o'zlashtirishdan yanada murakkab harakatlarga bosqichma-bosqich o'tishdan boshlab ta'limni ketma-ket bosqichlarga ajratishni o'z ichiga oladi. Ushbu texnikaga asoslangan o'quv mashg'ulot dasturlari

sportchilarga o'z ko'nikmalarini muntazam ravishda rivojlantirishga va texnik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi.

- Differensial o'qitish metodikasi: har bir dzyudochi qizlarning individuallashtirilgan xususiyatlari bilan birgalikda tayyorgarlik darajasi dinamikasi hamda maqsadlarini inobatga olgan holda sport mashg'ulotlariga individual yondashuvni ta'minlaydi. Ushbu texnikaga asoslangan o'quv mashg'ulot dasturlari sportchilarga kuchli tomonlarini rivojlantirish va yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, zaif tomonlarini bartaraf etish ustida ishlaydi.

- Raqobatbardosh o'qitish metodikasi: ushbu uslub raqobat sharoitlarini taqlid qiladigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Sportchilar real musobaqalarga imkon qadar yaqin sharoitlarda texnik elementlar va taktik harakatlarni bajaradilar. Ushbu texnikaga asoslangan o'quv mashg'ulot dasturlari sportchilarga musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

- Video tahlil usuli: ushbu uslub sportchilarning texnikasini tahlil qilish uchun mashg'ulotlar va musobaqalarning video yozuvlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Murabbiylar va sportchilar birgalikda video materiallarni tahlil qilishlari, xatolarni aniqlashlari hamda ularni tuzatish yo'llarini topishlari mumkin. Bu sportchilarga texnik tayyorgarligini yanada samarali nazorat qilish va yaxshilashga yordam beradi.

Bular sportchilarning kurashda texnik tayyorgarligini nazorat qilish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan ba'zi texnikalar va o'quv mashg'ulot dasturlaridir. Texnikaning o'ziga xos tanlovi murabbiy, sportchi va ularning individual ehtiyojlariga bog'liq.

Mavjud parcha-parcha tadqiqotlar va eng yaxshi sambo murabbiylarining amaliy tajribasi ye'qitish hujumlarini dastlabki o'qitishning yanada ilg'or usullarini umumlashtirish va shakllantirishni talab qiladi. Bu, shuningdek, deyarli barcha kurash turlari bo'yicha musobaqalar qoidalarining bir qator bandlari o'zgarishi bilan bog'liq. Ushbu o'zgarishlar sportchilarni o'qitish uslubiga ta'sir qiladi. Ye'qitish texnikasi o'qitishning ilmiy nazariyasi pedagogika fanining rivojlanishi va o'quv mashg'ulot jarayoni tizimining ishlashini asoslash bilan bog'liq holda o'quv mashg'ulot jarayonini ko'rib chiqish va tahlil qilish imkoniyatini beradi [28; 328-329-b.].

A. Novikov kurashchilarning murakkab texnik-taktik harakatlarining tuzilishini o'rganib, harakatlarning barqaror va o'zgaruvchan bosqichlariga bog'liqligini o'rnatdi, harakatlarning barqaror tuzilishini va vosita mahoratining tebranishlarining maqbul diapazonini ajratib ko'rsatdi, bu esa o'z navbatida qabul qilishning qiyinchilik darajasiga bog'liq. Ushbu konsepsiyaning asosiy asoslari kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha ko'plab tadqiqotlarda, shu jumladan kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini individuallashtirish jarayonining samaradorligini oshirish muammosini ishlab chiqishda aks etgan.

Soha mutaxassislari o'z tadqiqotlarini kurashchilarning anatomik va morfologik xususiyatlarining hujum harakatlariga ta'siri darajasini aniqlashga yo'naltirgan holda, turli balandlikdagi kurashchilar uchun eng maqbul bo'lgan texnik harakatlarni takomillashtirishlari, shuningdek, amalga oshirishga hissa qo'shadigan texnikaning variantlarini o'rganishlari kerakligini aniqladilar [43; 72-74-b., 44; 60-71-b., 48; 34-36-b.].

Olimlarning ta'kidlashicha kurashchilarning morfologik xususiyatlarining texnik harakatlarni tanlash va motor tuzilishiga ta'sirini o'rganishni taklif qilib, raqib tanasining uzunligini modellashtirishga imkon beradigan maxsus mashqlar va sport anjomlari to'plamini ishlab chiqdi. Ushbu kompleksdan foydalanish o'zgaruvchanlikni kengaytirishga va texnik harakatlarning motor tuzilishining yetakchi elementlari barqarorligini oshirishga yordam beradi, kurashchilarning individual texnik va taktik mahoratining yuqori o'sish sur'atlarini ta'minlaydi [47; 47-58-b.].

Malakali kurashchilarning holati va analizatorlarining xususiyatlarini tahlil qilib, ushbu analizatorlarning nazorat ma'lumotlarini hisobga olgan holda texnik va taktik tayyorgarlikni individuallashtirish jarayonini taklif qildi, bunday jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va kurashchilarning sport ko'rsatkichlarining o'sishini ta'minlaydi.

Yetakchi olimlar kurashchilarning turli taktik kurash uslublari mahoratining o'ziga xos xususiyatlari mavjudligini ta'kidlab, raqobatbardosh bellashuvlar davomida texnik va taktik mahoratni amalga oshirishda individual yo'nalishga muvofiq uchta sportchi guruhini ajratib ko'rsatdi. Shu bilan birga, texnik-taktik o'yinni afzal ko'rgan "o'yinchilar" ajratib ko'rsatildi; asosan kuch qarama-qarshiliklaridan foydalanadigan "kuchchilar"; kurashning yuqori sur'ati tufayli g'alaba qozonadigan

"tempoviklar". Shu bilan birga, alohida kurashchilarning ushbu turlarining har biriga xos bo'lgan fazilatlar mavjudligi sababli "universal" kurash uslubiga erishishni istisno etmaydi.

Dzyudo sport turi texnikasi – bu musobaqa faoliyati qoidalariga ruxsat beriladigan texnik-taktik usullar, qarshi usullar va himoyalashlar yig'indisidir.

Dzyudo sport turi texnikasi ketma-ketlik bilan usullardan usullarni qo'llash asosida amalga oshiriladigan usullardir. Mazkur maqsadga qaratilgan hujum harakatlari yordamida dzyudochi qizlar raqibining ustidan ustunlikka erishiladi. Har bir usul ikki qismdan iboratdir.

Birinchi qism-usul qo'llash uchun zaxvat olish. Zaxvat olishlar yuqoridan, yoqadan, pastdan, qo'ldan, beldan, belbog'dan, oldindan, yon tomondan hamda boshqa zaxvat olishlarga bo'linadi. Zaxvat olishni muvaffaqiyatli bajarish sportchi harakatlari uchun katta ahamiyatga egadir. Butun usullarni bajarish sifati zaxvat olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar tik va parter holatlarida bo'lishi mumkin [33; 98-103-b.].

Yakkakurash sport turlaridan jiu-jitsu, sambo hamda dzyudo sport turlarida usullarni bajarish va amalga oshirish jarayonida ma'lum bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan ham turli xil harakatlar ajariladi. [114; 21-24-b.].

Dzyudochi qizlarning texnik harakatlari zahirasi qay darajada boy bo'lsa, yuqori mahorat bilan egallab qo'llay olsa, kurashchi qizlarning texnik maxorati shu darajada yuqori bo'ladi.

Dzyudo texnikasi dzyudochi mahoratining asosi hisoblanadi. Sportchilarning ko'p son jihatdan harakat imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurash turlarida o'nlab usullar hamda ularni qo'llash variantlari mavjud. Biroq, sportchi ularning hammasini mukammal egallab bilishi kerak degani emas [192; 152-b.].

Sportchilarning har qanday tomonlama texnik tayyorgarligi – turli xil sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasida qo'llanilishi zarur bo'lgan talablardan biridir [33; 193-205-b.].

Dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini mustahkam egallay bilishlari uchun quyida keltirilgan qoidalarga qat'iy amal qilishlari kerak:

- Amaldagi musobaqa faoliyati qoidalariga to'g'ri keladigan texnik harakatlarning qay biri muvaffaqiyatli hisoblansa, ana shu texnik harakat ko'nikmalarini egallashlari;

- Texnikaning barcha turlari ichidan sportchi qizlarning alohida individual xususiyatlariga eng yaxshi tez javob bera oladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlarning variantlarini takomillashtirish;

- Musobaqa faoliyatida asosiy raqobatchilarning texnik maxorati va xususiyatlarini inobatga olish hamda ular bilan bellashuvda samarali natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- Sportchi qizlarni usullarga o'rgatish mazkur vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishlari lozim;

- Avval o'rganilgan texnik usullar hamda qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish lozim bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- Dzyudochi qizlarning sport zahirasida bor bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalarni uzviy bog'lanishlarda qo'llash kerak bo'lgan texnik-taktik harakatlarni o'rgatish;

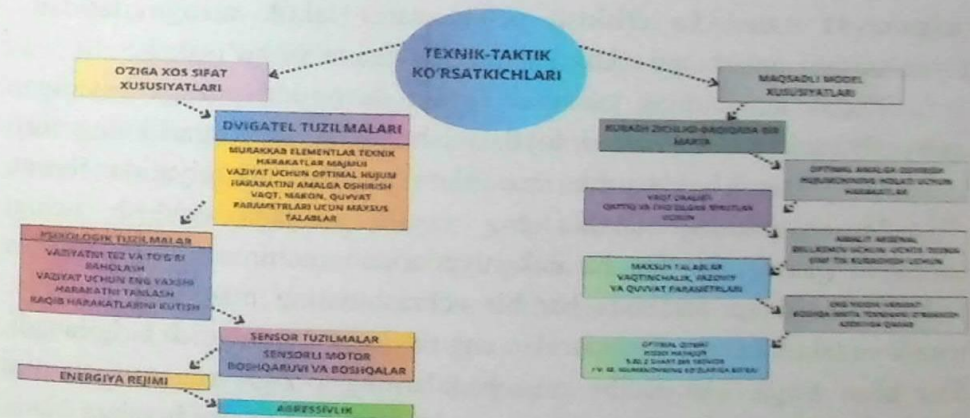
- Dzyudochi qizlar uchun kerak bo'lmagan harakatlar hamda ortiqcha mushak zo'riqishlarini bartaraf etgan holda, texnikaning asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash.

A.I.Kolesov, V.V.Kuznetsov, A.A.Novikov, V.A.Orlov va I.P.Ratov, kurashchilarning sport faoliyatining o'ziga xosligi asosida ko'rsatilgan sifat belgilari va maqsadli model xususiyatlari taklif qilindi.

Sport kurashining motor tuzilishi faoliyat va sport nazariyasi nuqtai nazaridan R.A.Piloyan va Yu.A.Shaxmurodov tomonidan taklif etilgan va kurash tarkibiy qismlariga hamda ularning mazmuniga, shuningdek kurashchilarni tayyorlashda - texnik, texnik-taktik va taktik bo'limlariga bo'lingan.

Biroq, nazariy va eksperimental xarakterdagi ko'plab ishlarning mavjudligiga qaramay, ularni turli xil maqsadli sharoitlar uchun kurashni nazorat qilish amaliyotida amaliy amalga oshirish juda zaifdir. Kurash texnikasining maxsus motorli harakatlarining tuzilishi masalalari empirik tarzda, tavsiflar darajasida (tavsiflovchi yondashuv) hal qilinadi. Shu bilan birga, o'quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlarning deyarli barcha mualliflari

kurash texnikasining, xususan, sport kurash turlaridagi texnik va taktik tayyorgarlikning muhim ahamiyatini tan olishadi.



1.3-rasm Sport kurash turlarining o'ziga xos belgilarining sxemasi.

Dzyudochi qizlar texnikasining shakllantirilgan xususiyatlari kurashchilarning texnik harakatlarini tizimlashtirishga, shuningdek ilmiy asoslangan pozitsiyalarda texnik mahoratni pedagogik nazorat qilish tizimini ishlab chiqishga imkon beradi.

Texnikani pedagogik nazorat qilish asoslarini ishlab chiqish uchun birinchi bosqichda tizimli-tarkibiy tahlil o'tkazildi, uning vazifasi obyektiv mezonlar - ko'rsatkichlar asosida kurashning sport texnikasini yetarli darajada "tavsiflash" edi. Ushbu yondashuv N.A.Bernshteyn, D.D.Donskiy, A.A.Novikov, S.V.Dmitriyev, Yu.K.Gavardovski, va boshqalar ishlab chiqishgan. Shaklda berilgan kurash texnikasining elementlari va funksional tuzilmalarining texnik harakatlari tahlil qilingan.

Dzyudochi qizlarning taktik tayyorgarligi - raqobatbardosh faoliyatida murakkab texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Taktik tayyorgarlik usullari - dzyudochi qizlarning harakatlari bo'lib, ular yordamida sportchi qizlar uchun hujum yoki qarshi hujum uchun qulay bo'lgan sharoitlarni yaratadi.

Dzyudo taktikasi kurashchining taktik mahorati texnik, jismoniy o'quv-mashg'ulotlari bilan yaqindan bog'liq. Bellashuv usullarini

bajarish texnikasi taktikaning asosiy vositasidir, chunki texnologiyaning rivojlanishi taktikaning yangilanishiga, yangi taktik harakatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Jismoniy va psixologik mashg'ulot sportchining bellashuvda ustunlikka erishish uchun zarur taktik manyovrlaridan foydalanishni tanlashdagi taktik imkoniyatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Texnik amallarning taktikasi kurash davomida yuzaga keladigan qulay sharoitlardan mohirona foydalanish, taktik tayyorgarlikning turli usullarini qo'llagan holda, ushbu sharoitlarni yaratish imkoniyatidan iborat.

Musobaqalardagi taktika eng yaxshi natijaga erishish uchun kurashchi (jamoa)ning barcha imkoniyatlaridan mohirona foydalanishga tushadi. Musobaqa arafasida har bir uchrashuvning maqsadi, jismoniy, texnik va taktik kurash vositalaridan eng ratsional foydalanish belgilanadi. Shu bilan birga, ular ushbu musobaqalarning o'ziga xos xususiyatini (ularning miqyosi, tabiati, shartlari) va o'ziga xos vaziyatni hisobga oladi. Kurashchining taktikasi, hatto bir xil musobaqalarda ham boshqacha, chunki uni belgilaydigan sharoitlar har safar o'zgaradi. Shu bilan birga, kurashchining taktik harakatlarida umumiy tamoyillar mavjud.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida kurash bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini qabul qilishi va tahlil qilishi lozim, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan foydalanish, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak [109; 90-116 b.].

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

N.M.Galkovskiy fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum qilishda kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Shuningdek V.D.Mironovning fikricha, kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi.

A.N.Lens usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish, usullarini egallash, ularda raqib aldanchi harakatiga javoban oldindan belgilangan himoyalash bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlar kiritish.

A.A.Novikovning ta'kidlashicha asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi. A.V.Rodionov, mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi.

§ 1.3. Dzyudochi qizlarning yillik tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini vaznlar o'rtasida tahlil qilish

Bugungi kunda ko'p yillik sport mashg'ulotlarining umumiy tizimidagi muhim bo'g'ini - bu o'quv mashg'ulot ta'sirining vositalari hamda usullarining mazmunini iloji boricha erta farqlash va individuallashtirishdir. Sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida har bir sportchining individual tipologik xususiyatlarini inobatga olish sport kariyerasini yanada kengroq rivojlantirishning aniq prognozini amalga oshirish uchun kerak bo'ladigan sharoitlarni yaratadi. Asosan murabbiy va sportchining uzoq muddat charchagan va samarasiz bo'lgan harakatlaridan uzoqroq bo'lishga intiladi, sog'liqni saqlash darajasini mukammal saqlab qoladi hamda yuqori musobaqa faoliyati natijalariga erishish davrini tezroq optimallashtiradi [36; 30-35-b., 37; 24-26-b.].

Sport amaliyotida qabul qilingan kurash turlarining aksariyat turlarida sportchilarning vazn toifalariga bo'linishi sportchilarning guruh va individual xususiyatlariga muvofiq vositalar, usullar va o'quv mashg'ulot rejimlarini rejalashtirish va amalga oshirishda tabaqalashtirilgan yondashuv zarurligini belgilaydi (Tumanyan G.S., Novikov A.A., Tarakanov B.I.).

So'nggi yillarda sport turlarining rivojlanishi, sportchilarning tayyorlash tizimini ilmiy tomonlama asoslanishi natijasida tayyorgarlikni, to'rt bosqichlarda amalga oshirish natijasida, sport musobaqalarining taqvim kengayishi va buning natijasida mas'uliyatli musobaqalar yilning muhim qismini va faqatgina mavjud bo'lgan ta'lim tizimini qamrab olishni boshladi [1637; 477-b.].

Yuqoridagi bergan ma'lumotlardan bilinib turibdiki, aynan hozirgi kunda vaqtlar o'tishi bilan kengaytirish va raqobatbardosh amaliyotni faollashtirish bugungi kun zarurati yillik mashg'ulotlarni davrlashtirish nazariyasini yanada rivojlantirishni talab qilmoqda, shaxsning individual nazariy qoidalarini qayta ko'rib chiqish, istiqbolli rejalarni ishlab chiqishda judayam ishonchli ilmiy bilimlarga asoslangan texnologik rejalarni tuzishda sportchilarni yillik tayyorlashning bir qator talablarini o'z ichiga oladi. Biroq juda mantiqiy yuqori darajadagi sportchilarning bir yillik jismoniy tayyorgarligini tuzishda yanada yangi yondashuvni shakllantirishga urinish bilan bir qatorda mutaxassislar fikrlari o'rganildi, uning davriylashtirilishini rad etish notog'ri, yilning ko'p qismida o'tkaziladigan ko'plab nufuzli

musobaqalarda qatnashish va qisqa muddatli maxsus tayyorgarlik bilan almashtirish orqaligina mahoratli sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga qaratilgan siklik rejalarni ishlab chiqish talabi qo'yilmoqda [141; 334-b., 142; 279-b., 144; 324-b., 161; 583-b.].

F.A.Kerimov, (2005) tizimli yondashuv talablardan kelib chiqib, bir yillik mashg'ulotni rejalashtirish va uning miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash ikkita oylik va haftalik variantga ega bo'lishi mumkin [143; 79-b.].

Shuning uchun, o'quv mashg'ulot rejasining grafik tasvirida murabbiy o'n ikki oylik vertikal ustunni yoki yillik sikldagi haftalar soniga mos keladigan 52 haftalik vertikal ustunni ajratadi.

Dzyudochi qizlar organizmining individual xususiyatlarining ko'plab ko'rsatkichlari orasida biologik kamolot darajasi bilan bog'liq holda konstitutsiyaviy, antropomorfologik xususiyatlar katta qiziqish uyg'otadi. Mazkur ko'rsatilgan parametrlar tezkor-kuch qobiliyatlari, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlari paydo bo'lishiga, har xil atrof-muhit sharoitlariga adaptatsiya bo'lishiga, ishlash hamda tiklashga, asab tizimining individual temperament xususiyatlarining xatti-harakatlarini chuqur shakllantirishga ta'sir qiladi [14; 66-68-b., 67; 111-114-b., 116; 17-b.].

A.N.Kim, T.K.Korolkov, A.A.Karelin tomonidan berilgan ma'lumotlarga qaraganda yuqoridagi ma'lumotlarni tahlili shuni ko'rsatadiki, bir yillik mashg'ulotlarni ishlab chiqish metodologiyasini yaratish yo'llarini izlash sport amaliyotida amalga oshirildi, bu esa ko'plab ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi. Davrlashtirish nazariyasining asosiy qoidalari va sport musobaqalarining zamonaviy taqvim yaratilmoqda. So'nggi o'n besh yil ichida yutuqlarga erishildi, lekin sportni rejalashtirish va davrlashtirish nazariyasini ishlab chiqishda L.R.Matveyev tomonidan ko'p yillar davomida ilmiy izlanish olib borganligini ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlili orqali bir qator yuqori natijalarni amaliyotda qo'llash orqali erishilganini ko'rishimiz mumkin [52; 92-99-b., 53; 8-10-b., 54; 8-10-b.].

A.V.Belov, Y.V.Veroxshanskiylar olib borgan tadqiqotlar asosida aytish mumkinki, alohida mezosikllar bir yillik mashg'ulotlarning butun jarayonining strategik yo'nalishini keyingi maxsus tayyorgarlik bosqishlari uchun asos qilib olinadi, tayyorgarlikning turli jihatlarini takomillashtirish

bosqishida jarayonning integratsiyasi (texnik, taktik, jismoniy, psixologik) musobaqa faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini takomillashtirish bilan albatta bog'liq bo'ladi [116; 17-b., 125; 216-b.].

O.A.Ugolnikova, (2004) sport mashg'ulotlarining uzoq muddatli jarayoni sifatida bosqichma-bosqich o'zgaruvchan katta bosqichlar, binobarin jumladan sportchilarning yuqori malaka ko'rsatkichlari bilan bog'liq ko'p yillik muddatli mashg'ulotlarning alohida bosqichlari shaklida taqdim etilishi mumkin [182; 23-b.].

V.G.Torgovkin, (2014) alohida ta'kidlashicha, ba'zi sport turlarida ko'p yillik jarayonning bosqichlari va davrlar o'rtasida aniq chegaralar, shuningdek, ushbu bosqichlar hamda davrlar uchun qat'iy vaqt oralig'i mavjud emasligi aniqlandi [177; 92-b.].

I.V.Subbotinning, (2018) o'z tadqiqot natijalarida bergan ma'lumotlarga ko'ra esa, boshlang'ich tayyorgarlik guruhi dzyudochilarining umumiy va maxsus tayyorgarlik xususiyatlari barqaror o'sishi, ularning nisbati asta-sekin o'zgarib borayotganligi, yildan-yilga vaqt va zamonni o'zgarishi bilan maxsus o'quv mashg'ulotlar hajmining solishtirma og'irligi mashg'ulot yuklamasining umumiy miqdoriga nisbatan oshadi va shunga mos ravishda umumiy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi kamayayotganligini ko'rish mumkin [67; 111-114-b.].

Shunday qilib I.X.Boymurodov, (2009) V.V.Gojin, (2014) V.R.Guba, (2014) V.L.Dementev, (2013) Ye.R.Ilin, (2011) A.G.Levitskiy, (2002) A.V.Mishin, (2011) M.G.Tkachuk, (2021) N.A.Fedyayev, (2019) sportchining individualligi imkoniyatlari, uzoq muddatli mashg'ulotlarning barcha bosqishlarida sportchilarning kush ishlatish sifati qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishning va buning uchun eng qulay bo'lgan ko'p yillik davrlarida individuallik qobiliyatlarni rivojlantirish, kurashchiga samarali pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, barcha vosita qobiliyatlarini rivojlantirishning imkoniyatlar mavjud bo'ladi [117; 25-b., 31; 2-6-b., 42; 55-59-b., 45; 28-32-b., 135; 701-b., 148; 438-b., 152; 18-b., 70; 58-60-b., 73; 162-b.].

M.G.Tkachuk, (2018) va N.A.Fedyayevlarning (2016) tadqiqot natijalariga ko'ra, ko'p yillik muddatli mashg'ulotlar bosqichlarida o'quv mashg'ulot jarayonining ustun yo'nalishi vosita qobiliyatlari rivojlanishining sezgir davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Shu

bilan birga, yuqori malakali faol rivojlanmaydigan kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga e'tibor berish tavsiya etiladi [69; 288-292-b., 72; 80-86-b.].

V.S.Dahnovskiy va A.V.Yeganov ta'kidlaganidek, musobaqa faoliyatini tahlil qilib, kurashchilar o'rtasida ko'pincha vazn guruhlari (toifalari) tufayli kurash uslubida farqlar mavjud. Farqlar bellashuv faoliyatida, hujum harakatlarining chastotasida qayd etiladi. Shubhasiz, turli vazn toifalari va bellashuv uslubi bo'lgan sportchi-qizlar uchun turli darajadagi jismoniy tayyorgarliklar ko'rsatilgan. Butun o'quv mashg'ulot jarayoni individual uslubga moslashtirilishi kerak. Ammo amalda ko'pincha kurashchilar umumiy dastur bo'yicha mashq qiladilar, bu esa texnik va taktik mahoratni oshirish va yetakchi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga individual yondashish imkoniyatini kamaytiradi [43; 72-74-b., 130; 41-b.].

Shaxsiy jismoniy, sensorimotor, asab-tipologik, psixologik xususiyatlarga tayanib, har bir kurashchi o'z kurash uslubini yaratadi. Aynan ushbu farqlar bilan sportchi qizlarning, funksional xususiyatlari o'qitish sifati bilan birgalikda sportchining raqobatbardosh faoliyatda individual kurash uslublarini shakllantiradi.

Sportchi qizlarni tayyorlash tizimi sport mashg'ulot jarayonining asosiy bosqichlari hamda yo'nalishlarini operativ aniqlash, texnik, funksional va psixologik tayyorgarlikning vosita hamda usullarini saralash, yoki sportchi qizlarning jinsi va individual morfofunktsional xususiyatlariga qarab, jismoniy yuklama hajmi va shiddatini aniqlashni nazarda tutadi [115; 285-b., 24; 800-b.].

O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish bilan bog'liq tadqiqotlarga alohida qiziqish alohida tanlangan sport turlari bilan bog'liq bo'lib, ularning bellashuv jarayonida vazn toifalarini inobatga olgan holda foydalanish kerak. Sportchining har qanday vazn toifasiga mansubligi morfologik parametrlarning butun spektrini aks ettiradi (bo'yi, tana vazni, vazn tezligi parametrlari, tana o'lchamlari va boshqalar). Ushbu parametrlarning qiymatini ma'lum bir somatik turga mansubligiga bog'liqligi, bu esa o'z navbatida dzyudo sport turida texnikalarni o'tkazishda aks etadi hamda ularni o'zlashtirish uchun kerak bo'ladi. Antropometrik ma'lumotlarga ko'proq mos keladigan texnik usullar bilan shart-sharoitlarni yaratadi [151; 227-291-b., 108; 143-b., 176; 494-b.].

Hozirgi vaqtda mutaxassislar barcha kurashchi qizlarni uchta katta morfologik guruhga ajratadilar: "yengil vaznlilar", "o'rta vaznlilar", "og'ir vaznli" sportchilar. Shu bilan birga, turli vazn guruhlarida kurashchi qizlarining texnik-taktik arsenalini bir xil emas va o'ziga xos xususiyatlarga ega. Xususan, A.V.Kondakovning fikricha, dzyudochi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda ularning vazn toifalarini hisobga olish kerak. Shunday qilib, individuallashtirilgan mazkur yondashuv dzyudochi qizlarni ikki guruhga ajratish asosida amalga oshiriladi. Birinchi guruhga yengil va o'rta vazn toifasidagi dzyudochilar, ikkinchi guruhga esa og'ir vaznli dzyudochilar kiritiladi [57: 202-207-b.].

K.D.Fukudani (2019) o'z izlanishlariga asosanib yuqoridagi ma'lumotlardan farqli ravishda quyidagi fikrni bildirgan, eng yengildan eng og'irgacha bo'lgan bir qator vazn toifalarida kurashchilarning barcha tana o'lchamlari oshadi, bu vazn toifalari bo'yicha antropometrik o'lchashlar, jismoniy sifatlar va sport natijalarining o'sish sur'atlarini aniqlash kiradi. Saralashning ikkinshi bosqichi davomida har bir sportchini tizimli ravishda o'rganish amalga oshiriladi.

Boshqa narsalar qatorida, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda vazn guruhlarini hisobga olishning ratsionalligi yana bir bor A.M.Kondakov o'zining boshqa tadqiqotida tasdiqlaydi. Turli xil vazn toifasidagi malakali dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlari arsenalini tahlil qilish ma'lumotlari asosida raqobat sharoitida quyidagi xulosalarni berib o'tgani:

- * musobaqa faoliyati bellashuvlar sharoitida malakali dzyudochi qizlar deyarli keltirilgan hamma klassifikatsiya guruhlaridan texnik-taktik harakatlarni (TTH) qo'llaydilar, biroq dzyudochilarning texnik-taktik harakatlari arsenalining sifat va miqdoriy ko'rsatkichlar natijalari ma'lum bir vazn toifasiga (yengil, o'rta, og'ir) bog'liqligiga qarab sezilarli darajada farqlarga ega bo'ladi;

- * og'irlik toifalaridan qat'i nazar, parterda qarama-qarshilikda bajarilgan TTH ning miqdoriy ko'rsatkichlari tik holatdagi kurash paytida amalga oshirilgan harakatlar sonidan sezilarli darajada kam;

- * Dzyudochilarning tana vazni ortishi bilan "ushlab turish" guruhidan bajariladigan harakatlar soni ortadi. Olingan ma'lumotlar turli vazn toifasidagi malakali dzyudochilarning raqobatbardosh texnik-taktik

arsenali haqida tushuncha beradi va sportchilarning og'irligini hisobga olgan holda malakali dzyudochi kurashchilarni tayyorlash metodologiyasini ishlab chiqishda qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin [57: 202-207-b.].

A.L.Poxachevskiy, (2021) ta'kidlashisha yuqori malakali kurashchilarda mashg'ulotlar bosqichlarining davomiyligi kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning vazn toifasini kurash musobaqasida yaroqlilik darajasi bilan belgilanadi [62: 17-19-b.].

A.A.Kolomeychukning fikricha, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini ularning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda takomillashtirish kerak. Muallif o'z tadqiqotida morfologik ko'rsatkichlarning katta ahamiyatini ta'kidlaydi, ular tananing umumiy o'lchamlari, tana nisbati, shuningdek kurashchilarning konstitutsiyaviy xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Shunga asosanib, muallif sportchilarni quyidagi tipologik guruhlariga ajratishga asoslangan texnik va taktik tayyorgarlik metodologiyasini taklif qildi: past bo'yli – "yengil vaznlilar", o'rta bo'yli – "o'rta vaznlilar", baland bo'yli – "og'ir vaznlilar".

Olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili muallifga turli vazn toifalari vakillari o'rtasidagi bir qator psixofiziologik parametrlar bo'yicha sezilarli farqlarni aniqlashga imkon berdi. Shu bilan birga, farqlarning jiddiyligi noaniq bo'lib, aksariyat hollarda vazn toifalarining "ekstremal" variantlari vakillarining ko'rsatkichlari, shuningdek yengil va o'rta vazn toifasidagi kurashchilarning ko'rsatkichlari o'rtasidagi sezilarli farqlar bilan namoyon bo'ladi. O'rta va og'ir vazn toifalari vakillari o'rtasida kamroq aniq farqlar kuzatiladi.

Raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilishda uning tuzilishining asosiy sxemasini taqdim etish uslubiy jihatdan muhimdir. Kerakli konkretlashtirish darajasiga qarab, musobaqa faoliyati bilan tuzilmani tahlil qilish quyidagi darajada amalga oshirilishi mumkin:

- a) amaliy faoliyat musobaqasining umumiy xususiyatlari;
- b) sportdagi raqobatbardosh faoliyatning xususiyatlari;
- v) sport turlari guruhlaridagi raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari;
- d) sport turidagi raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari;

e) turning ayrim fanlaridagi raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari [144; 324-b.].

Raqobat faoliyatining tuzilishi uch fazali xarakterga ega, ya'ni: a) birinchi-boshlanishdan oldin; b) ikkinchi bosqich - aslida raqobatbardosh; v) uchinchi bosqich - "keyingi harakatlar" [154; 416-b.].

Birinchi bosqich-oxirgi mashg'ulot va musobaqaning boshlanishi o'rtasidagi vaqt. U psixo-mantiqiy sozlash va musobaqadan oldingi isinishdan iborat bo'lib, ularni ko'pincha sezilarli darajada mashq qilish farq qiladi.

Ikkinchi bosqich-sportchilar raqobatlashadigan kunlar. U quyidagilarni o'z ichiga oladi texnik va taktik harakatlarning qurilgan modeli, sport raqobatining o'zi va raqobat jarayonida raqobatbardosh faoliyatning individual elementlarini tuzatish. Uchinchi bosqich - musobaqadan keyingi eng yaqin va uzoq tiklanish vaqti-yaqin bosqichni o'z ichiga oladi qayta tiklash, o'tkazilgan musobaqani tahlil qilish va superkompensatsiya bosqichida mumkin bo'lgan uy bilan uzoq masofali tiklanish (boshlanishidan oldingi holatdan yuqori holat).

G.S.Tumanyanning so'zlariga ko'ra, kurashchilarning raqobatbardosh faoliyati tarkibining qismlari ikkitadan iborat: musobaqadan oldingi va haqiqiy raqobat. Birinchisi, keyingi mashg'ulot va musobaqadan oldingi kun o'rtasidagi vaqtni, ikkinchisi esa kurashchilar raqobatlashadigan kunlarni o'z ichiga oladi. Haqiqiy raqobat qismi bellashuvlarda (asosiy) va vaqtdan iborat janglar orasida namoyon bo'ladi [125; 384-b.].

Raqobat faoliyatining tuzilishini tahlil qilganda, raqobat mavzusi bo'lgan ma'lum bir mashqni bajarish vaqti bilan cheklanishi kerak. "Ishga tushirishdan oldingi" fazalar va "keyingi harakatlar" fazalari, tajribalar va raqobat natijalarini hisobga olgan holda, raqobatbardosh faoliyat tarkibidagi tanlov faoliyatning butun oqimni tuzilishga kiritishni talab qiladi, chunki boshlang'ich bosqichning boshlanishini va keyingi bosqichning boshlanish momentini aniq belgilash mumkin emas. Bundan tashqari, raqobat tizimida keyingi bosqichlar ko'rinadi, keyingi boshlanishlarning boshlang'ich bosqichlariga aylanishi kerak. Shuning uchun, musobaqa to'g'risidagi nizomda bir nechta urinishlar, startlar, duranglar, uchrashuvlar, jarimalar ko'zda tutilgan bo'lib, ularning har biri raqobatbardosh shaxsning mustaqil

haqiqati sifatida qaralishi kerak [140; 24-b., 152; 18-b., 166; 39-b., 174; 48-b., 190; 164-166-b., 192; 152-b.].

Ushbu masalada boshqacharoq yondashuvlar A.V.Dmitriyevning fikriga ko'ra afsuski, turli yillardagi tadqiqotlar natijalarini solishtirish biroz qiyin, chunki kurash musobaqalari qoidalar o'zgarib, yangi vazn toifalari joriy etildi hamda kurash sport turi sifatida doimiy rivojlanib bormoqda [19; 42-44-b.].

Biroq, kurashchilarning tana tuzilishini o'rganayotganda, turli yillardan olingan turli xil mualliflarning ilmiy ma'lumotlaridan shubhasiz qiziqish uyg'otadiganligi aniqlandi.

Sport kurashi turlaridagi vazn toifalari o'rtasidagi sportchilarning yillik tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini tahlil qilish, bizga ayol sportchilar musobaqaga qanday tayyorgarlik ko'rishlarini va muvaffaqiyatga erishish uchun qanday strategiyalardan foydalanishlarini tushunishga yordam beradi.

Tayyorgarlik bosqichi: sportchilarning yillik tayyorgarligi mavsum yakunidan boshlab bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi, bunda asosiy e'tibor jismoniy tayyorgarlik va umumiy texnikani rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu bosqichda ayol sportchilar og'irlik mashqlari, aerobik mashqlar va asosiy harakatlar ustida ishlashlari mumkin.

Mavsumoldi bosqichi: musobaqa mavsumi boshlanishidan oldin sportchilar mavsumoldi bosqichiga o'tadilar, bu esa o'ziga xos ko'nikma va taktikalarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beradi. Ular sheriklar bilan mashg'ulotlar o'tkazishlari, haqiqiy bellashuvlarni soxtalashtirishlari va o'z kurashlarining taktik jihatlari ustida ishlashlari mumkin.

Musobaqa bosqichi: musobaqa mavsumida sportchilar turli turnir va musobaqalarda qatnashadilar. Muhim musobaqalar paytida maqbul shaklga erishish uchun ular o'zlarining musobaqa faoliyatini diqqat bilan rejalashtirishlari kerak. Ularning vazn toifasiga qarab, ular raqiblariga mutanosib ravishda raqobatlasha oladigan musobaqalarni tanlashlari mumkin.

Og'irlikni nazorat qilish: sport kurash turlarida vazn toifalari muhim rol o'ynaydi va sportchilar ko'pincha ma'lum bir toifaga mos kelish uchun o'z vaznini nazorat qilishlari kerak. Ular musobaqadan oldin to'g'ri vaznga erishish uchun ovqatlanish va mashg'ulotlarni boshqarish strategiyalaridan

foydalanishlari mumkin. Og'irlikni nazorat qilish ularning jismoniy tayyorgarligi va taktikasiga ham ta'sir qiladi.

Natijalarni tahlil qilish: har bir musobaqadan so'ng sportchilar o'z natijalarini tahlil qilishlari va kuchli va zaif tomonlarini aniqlashlari kerak. Bu ularga kelajakdagi musobaqalar uchun yanada samarali taktik yondashuvlar va strategiyalarni ishlab chiqishda yordam beradi.

Tana vaznining dinamikasi bo'yicha jismoniy holatni baholashga urinishlar qilingan. Muayyan tana vaznining qiymati turli omillarga va birinchi navbatda mushak, yog', suyak to'qimasi, qon hajmi va inson tanasining boshqa suyuq tarkibiy qismlarining nisbatiga bog'liq. O'ziga xos tortishish nafaqat tananing strukturaviy va mexanik xususiyatlari bilan bir qator fiziologik xususiyatlari bilan ham bog'liq bo'lib aylanma qon miqdori, metabolik jarayonlarning intensivligi va boshqalar bilan kiradi.

§ 1.4. Dzyudochi qizlarning psixologik tayyorgarligining xususiyatlari

Sportni rivojlantirishning hozirgi bosqichida sport mashg'ulotlarining samarali usullarini ishlab chiqish, bir tomondan, sport faoliyatining psixologik xususiyatlarini va sportchining shaxsiyatini murakkab dinamik tizim sifatida, boshqa tomondan, ushbu faoliyat subyekti sifatida o'rganmaslik mumkin emas [126; 296-b.].

Shu munosabat bilan, tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim omili tadqiqotchilarning asarlari psixologik va pedagogik tahlilga bag'ishlangan sport turining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi [85; 24-26-b., 82; 1747-1758-b., 46; 20-b., 45; 28-32-b., 173; 368-b., 74; 287-b.].

Faoliyat shaxsni shakllantirishning subyekti sifatida harakat qiladigan shaxsning rivojlanish darajasiga va shu bilan birga faoliyatiga bog'liq [177; 368-b.].

Hozirgi vaqtda "sport faoliyati" tushunchasining aniq talqini yo'q. Turli uslubiy yondashuvlar va ularga asoslangan tushunchalar, qoida tariqasida, sport faoliyatining ayrim jihatlarini ko'rib chiqadi. Har bir olim o'z pozitsiyalari va tadqiqot mavzusiga qarab o'z mazmunini kiritadi.

Olimlarning fikricha, ko'pgina tadqiqotchilar sport faoliyatini vaqti - vaqti bilan, muntazam ravishda va uzoq vaqt davomida amalga oshiriladigan o'quv mashg'ulot va raqobatbardosh jarayon sifatida tushunadilar yoki uni torroq tushunchaga - "yuqori yutuqlar sporti" ga

tushiradilar, ma'lum bir sport turida yuqori sport natijalariga erishishga maksimal jismoniy va ruhiy stresslarga e'tibor berishadi.

Sportchi va murabbiy faoliyati deganda, birinchi navbatda o'qitish va o'rgatish jarayoni tushuniladi, shaxsning kognitiv va hissiy-ihtiyoriy sohalariga qo'yiladigan tayyorgarlik va talablarda umumiylik aniqlanadi. Musobaqalar jarayonida sport yutuqlarini taqqoslash, baholash va namoyish etish, sport sohasidagi raqobatni tartibga solish amalga oshiriladi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyatini baholashning yagona mezonlarini aniqladilar. Bular: musobaqadagi samaradorlik, sportchining reytingi, samaradorlikning model xususiyatlari va raqobatbardosh barqarorlikdir.

Sport psixologiyasida kurashchi qizlarni tayyorlashning ayrim jihatlarini o'rganildi [23; 312-b., 120; 3-12-b., 69; 288-292-b., 128-144-b., 146; 346-350-b., 46; 20-b., 131; 216-b., 20; 380-b., 169; 149-b., 174-180-b.]. Sport mashg'ulotlari va yakkakurash musobaqalari yopiq sport bo'lib o'tkaziladi. Shunday qilib, sportchiga mashg'ulotlar va musobaqalar paytida ob-havo omillari ta'sir qilmaydi.

Bellashuv san'atining barcha turlari texnik harakatlarning xos arsenalini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar dinamik rejimda o'tkaziladi, intensiv yuklanish davrlari dam olish vaqti bilan almashinadi.

Musobaqa faoliyati avvalida dzyudochi qizlarning eng kuchli raqiblarini bilib olish bilan mos kelib uchrashib qolishi va finalga chiqqanidan keyin yakkakurash bilan birgalikda mos kelib uchrashib qolishi va finalga chiqqanidan keyin yakkakurash bo'lmasa yuqori darajada jismoniy va psixologik energiya sarflashi mumkin. Boshqa tomondan, ba'zi hollarda haddan tashqari o'tishi mumkin. Boshqa tomondan, ba'zi hollarda haddan tashqari o'zboshimchaliklari natijani ko'rsatishga aralashishi mumkin, ular jamoa ballarini belgilaydilar yoki passivlik uchun musobaqadan chetlatiladilar.

N.P.Vershinin ta'kidlashicha, kurash turlarida o'z-o'zidan haddan tashqari qilish ko'rsatkichlarining dinamikasi raqibning baholaga mos keladi va asosan bellashuv jarayonidagi muvaffaqiyat dinamikasini aks ettiradi. Psixomotor fazilatlar va jang san'atlaridagi yuqori aqliy funktsiyalarning model ko'rsatkichlari orasida murakkab sensorimotor funktsiyalar, "qattiq hissi", diqqatni almashtirish va boshqalar kiradi. Yakkakurash sport turlarida va sport o'yinlarida fikrlash xususiyatlari o'xshash, ammo birinchisida fikrlash jarayonlari tezroq va xilma-xildir, chunki bitta raqibning rejasiga bevosita javob beradigan bitta sportchiga tegishli bo'ladi.

foydalanishlari mumkin. Og'irlikni nazorat qilish ularning jismoniy tayyorgarligi va taktikasiga ham ta'sir qiladi.

Natijalarni tahlil qilish: har bir musobaqadan so'ng sportchilar o'z natijalarini tahlil qilishlari va kuchli va zaif tomonlarini aniqlashlari kerak. Bu ularga kelajakdagi musobaqalar uchun yanada samarali taktik yondashuvlar va strategiyalarni ishlab chiqishda yordam beradi.

Tana vaznining dinamikasi bo'yicha jismoniy holatni baholashga urinishlar qilingan. Muayyan tana vaznining qiymati turli omillarga va birinchi navbatda mushak, yog', suyak to'qimasi, qon hajmi va inson tanasining boshqa suyuq tarkibiy qismlarining nisbatiga bog'liq. O'ziga xos tortishish nafaqat tananing strukturaviy va mexanik xususiyatlari bilan bir qator fiziologik xususiyatlari bilan ham bog'liq bo'lib aylanma qon miqdori, metabolik jarayonlarning intensivligi va boshqalar bilan kiradi.

§ 1.4. Dzyudochi qizlarning psixologik tayyorgarligining xususiyatlari

Sportni rivojlantirishning hozirgi bosqichida sport mashg'ulotlarining samarali usullarini ishlab chiqish, bir tomondan, sport faoliyatining psixologik xususiyatlarini va sportchining shaxsiyatini murakkab dinamik tizim sifatida, boshqa tomondan, ushbu faoliyat subyekti sifatida o'rganmaslik mumkin emas [126; 296-b.].

Shu munosabat bilan, tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim omili tadqiqotchilarning asarlari psixologik va pedagogik tahlilga bag'ishlangan sport turining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi [85; 24-26-b., 82; 1747-1758-b., 46; 20-b., 45; 28-32-b., 173; 368-b., 74; 287-b.].

Faoliyat shaxsni shakllantirishning subyekti sifatida harakat qiladigan shaxsning rivojlanish darajasiga va shu bilan birga faoliyatiga bog'liq [177; 368-b.].

Hozirgi vaqtda "sport faoliyati" tushunchasining aniq talqini yo'q. Turli uslubiy yondashuvlar va ularga asoslangan tushunchalar, qoida tariqasida, sport faoliyatining ayrim jihatlarini ko'rib chiqadi. Har bir olim o'z pozitsiyalari va tadqiqot mavzusiga qarab o'z mazmunini kiritadi.

Olimlarning fikricha, ko'pgina tadqiqotchilar sport faoliyatini vaqti-vaqti bilan, muntazam ravishda va uzoq vaqt davomida amalga oshiriladigan o'quv mashg'ulot va raqobatbardosh jarayon sifatida tushunadilar yoki uni torroq tushunchaga – "yuqori yutuqlar sporti" ga

tushiradilar, ma'lum bir sport turida yuqori sport natijalariga erishishga, maksimal jismoniy va ruhiy stresslarga e'tibor berishadi.

Sportchi va murabbiy faoliyati deganda, birinchi navbatda, o'qitish va o'rgatish jarayoni tushuniladi, shaxsning kognitiv va hissiy-ixtiyoriy sohalariga qo'yiladigan tayyorgarlik va talablarda umumiylik aniqlanadi. Musobaqalar jarayonida sport yutuqlarini taqqoslash, baholash va namoyish etish, sport sohasidagi raqobatni tartibga solish amalga oshiriladi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyatini baholashning yagona mezonlarini aniqladilar. Bular: musobaqadagi samaradorlik, sportchining reytingi, samaradorlikning model xususiyatlari va raqobatbardosh barqarorlikdir.

Sport psixologiyasida kurashchi qizlarni tayyorlashning ayrim jihatlarini o'rganildi [23; 312-b., 120; 3-12-b., 69; 288-292-b., 128; 44-b., 146; 346-350-b., 46; 20-b., 131; 216-b., 20; 380-b., 169; 149-b., 174; 48-b.]. Sport mashg'ulotlari va yakkakurash musobaqalari yopiq joylarda o'tkaziladi. Shunday qilib, sportchiga mashg'ulotlar va musobaqalar paytida ob-havo omillari ta'sir qilmaydi.

Bellashuv san'atining barcha turlari texnik harakatlarning keng arsenali bilan ajralib turadi. Mashg'ulotlar dinamik rejimda o'tkaziladi: intensiv yuklanish davrlari dam olish vaqti bilan almashtiriladi.

Musobaqa faoliyati avvalida dzyudochi qizlarchi eng kuchli raqiblar bilan birgalikda mos kelib uchrashib qolishi va finalga chiqa olmasligi yoki bo'lmasa yuqori darajada jismoniy va psixologik energiya sarflab finalga o'tishi mumkin. Boshqa tomondan, ba'zi hollarda hakamlarning o'zboshimchaliklari natijani ko'rsatishga aralashishi mumkin, ular jarima ballarini belgilaydilar yoki passivlik uchun musobaqadan chetlashtiradilar.

N.P.Vershinin ta'kidlashicha, kurash turlarida o'z-o'zini hurmat qilish ko'rsatkichlarining dinamikasi raqibning bahosiga mos keladi va asosan bellashuv jarayonidagi muvaffaqiyat dinamikasini aks ettiradi. Psixomotor fazilatlar va jang san'atlaridagi yuqori aqliy funksiyalarning model ko'rsatkichlari orasida murakkab sensorimotor reaksiyalar, "vaqt hissi", diqqatni almashtirish va boshqalar kiradi. Yakkakurash sport turlarida va sport o'yinlarida fikrlash xususiyatlari o'xshash, ammo birinchisida fikrlash jarayonlari tezroq va xilma-xildir, chunki butun reja raqibning rejasiga bevosita javob beradigan bitta sportchiga tegishli bo'ladi.

Sportchi qizlarda o'zini o'zi boshqarishning yuqori qobiliyati bellashuv paytida kuchlanishning bir xil dozasi va kuchlarning maqbul joylashuvi, tashqi ta'sirlarning xilma-xilligi, ko'plab raqiblarning har birining xususiyatlariga moslashish zarurati, tashabbusni qo'lga olish, o'z taktikasini qo'llash, raqibning qarshiligini sindirish talablari bilan belgilanadi. Kurashchilarning mushak-motor sezgilarining o'ziga xos xususiyati shundaki, katta kuch sarflanishi fonida sportchi mushak harakatlaridagi eng kichik o'zgarishlarni tez farqlashi kerak. Shu munosabat bilan tizimli kurash sportchilarning hissiy va mushak-motor sezgirligini rivojlantirishga yordam beradi. Muayyan kurash usullarini (ko'prik, otish) bajarib, barqaror muvozanatni saqlash kerak. Kurashchilar qat'iy cheklangan joylarda kurash olib boradilar. Gilamdan tashqariga chiqmaslik. Gilamning maydoni kurash qoidalariga muvofiq o'zgarishi mumkinligi sababli (10x10) kurashchilarni fazoviy-motorli idrok etishning o'ziga xos aniqligiga qo'yiladigan talablar ham oshadi [135; 701-b.].

"Gilam hissi" - bu murakkab idrok bo'lib, u vizual, vestibulyar va mushak-motor sezgilarini o'z ichiga oladi. Sportchi bellashuv paytida gilamning chetigacha bo'lgan masofani bir zumda nafaqat sezilgan vizual-fazoviy miqdorlarda, balki ushbu hududda takrorlanishi mumkin bo'lgan harakatlar amplitudasida baholaydi. Ushbu ixtisoslashgan tuyg'u bellashuv paytida uzoq vaqt davomida tarbiyalanadi va kuchli charchoq, haddan tashqari mashq qilish holatida kamayadi.

Kurash turlarida sportchilar turli xil psixologik holatlarni keltirib chiqaradi, ularning sifatiga quyidagilar ta'sir qiladi:

a) bellashuvlarning intensivligi - mushaklarning katta kuchlanishlari bilan sportchi energiya portlashini, sport g'azabini, zaiflarini, shuningdek charchoq holatini boshdan kechiradi, ko'pincha letargiya, inertlik, kurashga qiziqishni yo'qotish kuzatiladi.

b) bellashuvning tezligi - kurashchi bardosh beradigan tez sur'atda u psixologik hayajonni boshdan kechiradi, sekin sur'at ko'pincha sport harakatlarining psixologik to'yinganligining pasayishiga olib keladi.

c) kurashchining umumiy jismoniy holati - musobaqadan oldin massani haddan tashqari uyg'unlashtirish ko'pincha kurashchining harakatlarini keskin buzadigan noqulay psixologik holatlarning manbayi hisoblanadi [146; 346-350-b.].

Olimlarning fikricha Sport faoliyati tashqi (motor) va ichki (psixologik) mazmuni jihatidan xilma-xildir va uning har qanday turi bir qator fazilatlar yordamida amalga oshiriladi. Psixomotor jarayonlarning namoyon bo'lishini o'rganish sportda aqliy tayyorgarlikni o'rganishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Psixomotor jarayonlar yoki psixologik jarayonlar aqliy aks ettirishning barcha shakllari bo'lib, hissiyotdan tortib intellektual faoliyatning murakkab shakllariga qadar takomillashadi.

Birinchi bob bo'yicha xulosalar

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahliliga ko'ra, so'nggi paytlarda dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini yaxshilash va tezkor-kuch tayyorgarligini nazorat qilishga qaratilgan tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, kurashchi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirishga oid quyidagi xulosalar aniqlandi:

1. Dzyudo sport turida dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati va o'quv-mashg'ulot jarayonlariga bag'ishlangan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish hamda umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va baholash bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan, biroq, hozirgi kunda sportchi qizlarni tayyorlash tizimida maxsus simulyatsiya trenajyorlarida bajariladigan mashqlar hamda yangi metodikalarni, dzyudochi qizlarning tayyorgarlik davrlariga yangicha yondashuv va haftalik mashg'ulotlari dasturiga kiritish shu bilan birga yangi texnologiyalarni qo'llash bo'yicha yetarli ishlar olib borilmagan. Shu bilan birga, dzyudo sportida mavjud bo'lgan zamonaviy sharoitda innovatsion usullarni joriy etish samarali o'quv mashg'ulot jarayonida zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslangan dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini innovatsion uslublar asosida shakllantirishga kuchli ehtiyoj mavjud ekanligini aniqlashga imkon yaratdi.

2. Adabiyotlarda keltirilgan qiyosiy tahlillar hozirgi kunda sport amaliyotida, ayniqsa sportchi qizlarda qo'llanilayotgan mashg'ulotlar asosan standart mashqlardan iborat bo'lib, bunda tezkor-kuch tayyorgarligining uslublari maqsadli shakllantirilmagan.

3. Hozirgi kunga kelib sportchi qizlarda tezkor-kuch qobiliyatini musobaqa faoliyati jarayonida namoyish eta olish va samaradorligini

oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanib kelmoqda.

4. Dzyudo sport turida malakali sportchi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkorlik samarasini yaxshilashga e'tibor berishadi, maqsad tezlik-kuch qobiliyatini hamda texnik-taktik harakatlarni yaxshilashdan iboratdir.

5. Ishning nazariy ahamiyati shundan iboratki, malakali dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlari va tezkor-kuch samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus mashqlarning to'liq to'plami yetarlicha yoritilmagan.

II BOB. DZYUDACHI QIZLARNING TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL ETISHGA YO'NALTIRILGAN MASHG'ULOT JARAYONINING TUZILISH USLUBIYATI

§ 2.1. Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

Dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarni tayyorlashda duch kelayotgan muammolarni bartaraf etish, texnik-taktik harakatlar hamda tezkor-kuch qobiliyatlarining tayyorgarlik darajasi samaradorligini oshirishga to'sqinlik etuvchi omillarni bartaraf etish maqsadida, dzyudo sport turi bo'yicha uzoq yillar mobaynida faoliyat yuritib kelayotgan tajribali murabbiy mutaxassislar orasida pedagogik kuzatish orqali anketa so'rovnomalari o'tkazildi hamda savollarga kerakli javoblar olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchi-qizlarni tayyorlash mobaynida tezkor-kuch qobiliyatlarini shakllantirishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni ilmiy-nazariy bilimlar orqali tashkil etish, bugungi kunda talab darajasida amalga oshirilmayapti. Shu bois, dzyudo sport turida olib borilgan tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, mashg'ulotlar jarayoniga ilmiy-metodik jihatlarga asoslangan yangi uslublarni joriy etish zarur.

Tadqiqot davomida biz 30 dan ziyod murabbiylar o'rtasida anketa-so'rovnoma o'tkazdik va so'rovnoma natijalari quyidagicha bo'ldi (3.1-rasmga qarang).

Sizning fikringizcha, dzyudo sport turi mashg'ulotlari jarayoniga tezkor-kuch qobiliyatlarni rivojlantirish hamda texnik tayyorgarlikni oshirish uchun maxsus simulyatsiya trenajorlarini kiritish kerakmi? (1-savol)? "Zarur" degan savolga murabbiylarning 49,1 foizi, "aslida kerak emas" – 15,4 foizi, "ayrimlar uchun bu zarur, boshqalari uchun bu shart emas" – 35,5 foizi javob bergan.

Sizning fikringizcha dzyudochi qizlarda qaysi yosh davri tezkor-kuch qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz

oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanib kelmoqda.

4. Dzyudo sport turida malakali sportchi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkorlik samarasini yaxshilashga e'tibor berishadi, maqsad tezlik-kuch qobiliyatini hamda texnik-taktik harakatlarni yaxshilashdan iboratdir.

5. Ishning nazariy ahamiyati shundan iboratki, malakali dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlari va tezkor-kuch samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus mashqlarning to'liq to'plami yetarlicha yoritilmagan.

II BOB. DZYUDACHI QIZLARNING TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL ETISHGA YO'NALTIRILGAN MASHG'ULOT JARAYONINING TUZILISH USLUBIYATI

§ 2.1. Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

Dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarni tayyorlashda duch kelayotgan muammolarni bartaraf etish, texnik-taktik harakatlar hamda tezkor-kuch qobiliyatlarining tayyorgarlik darajasi samaradorligini oshirishga to'sqinlik etuvchi omillarni bartaraf etish maqsadida, dzyudo sport turi bo'yicha uzoq yillar mobaynida faoliyat yuritib kelayotgan tajribali murabbiy mutaxassislar orasida pedagogik kuzatish orqali anketa so'rovnomalar o'tkazildi hamda savollarga kerakli javoblar olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchi-qizlarni tayyorlash mobaynida tezkor-kuch qobiliyatlarini shakllantirishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni ilmiy-nazariy bilimlar orqali tashkil etish, bugungi kunda talab darajasida amalga oshirilmayapti. Shu bois, dzyudo sport turida olib borilgan tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, mashg'ulotlar jarayoniga ilmiy-metodik jihatlariga asoslangan yangi uslublarni joriy etish zarur.

Tadqiqot davomida biz 30 dan ziyod murabbiylar o'rtasida anketa-so'rovnoma o'tkazdik va so'rovnoma natijalari quyidagicha bo'ldi (3.1-rasmga qarang).

Sizning fikringizcha, dzyudo sport turi mashg'ulotlari jarayoniga tezkor-kuch qobiliyatlarni rivojlantirish hamda texnik tayyorgarlikni oshirish uchun maxsus simulyatsiya trenajorlarini kiritish kerakmi? (1-savol)? "Zarur" degan savolga murabbiylarning 49,1 foizi, "aslida kerak emas" – 15,4 foizi, "ayrimlar uchun bu zarur, boshqalari uchun bu shart emas" – 35,5 foizi javob bergan.

Sizning fikringizcha dzyudochi qizlarda qaysi yosh davri tezkor-kuch qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz

(2-savol)? Murabbiylarning 30,3 foizi: 10-12 yosh, 57,6 foizi: 12-14 yosh va 12,1 foizi javob bergan: 13-16 yosh.

Dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchi qizlarda musobaqa faoliyatining qaysi jarayonida tezkor-kuch qobiliyatlar asimmetriyasi yaqqol namoyon bo'ladi (3-savol)? Murabbiylarning 34,1 foizi "hujumda", 34,1 foizi "himoyada", qolgan 31,8 foizi esa "qarshi hujumda" javobini tanlagan.

Sizningcha, dzyudoda texnika va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasi qanchalik muhim (4-savol)? Murabbiylarning 56,1 foizi: "juda muhim", "ba'zida lozim, goh-gohida lozim emas" 23,9 foiz: "muhim emas" 20 foiz javob berishgan.

Agar sportchining texnik hamda tezkor-kuch qobiliyati rivojlanmagan bo'lsa, bu sportchiga qanday ta'sir qiladi? (5-savol) - bu savolga 95% murabbiylar "sportda yuqori maqsadlarga erisha olmaydilar", 5% murabbiylar "mashg'ulot davomida ko'plab jarohatlar oladilar", javobini qayd etdi. Qolaversa, mazkur savolga ba'zi sport murabbiylari tezkor-kuch qobiliyati shakllanmagan sportchidan yuqori darajadagi natija kutish qiyinligi, kurashchi-sportchilarda texnika va taktika bilan rivojlantirish samarali natijani qayd etishi mumkinligi haqida fikr bildirdilar.

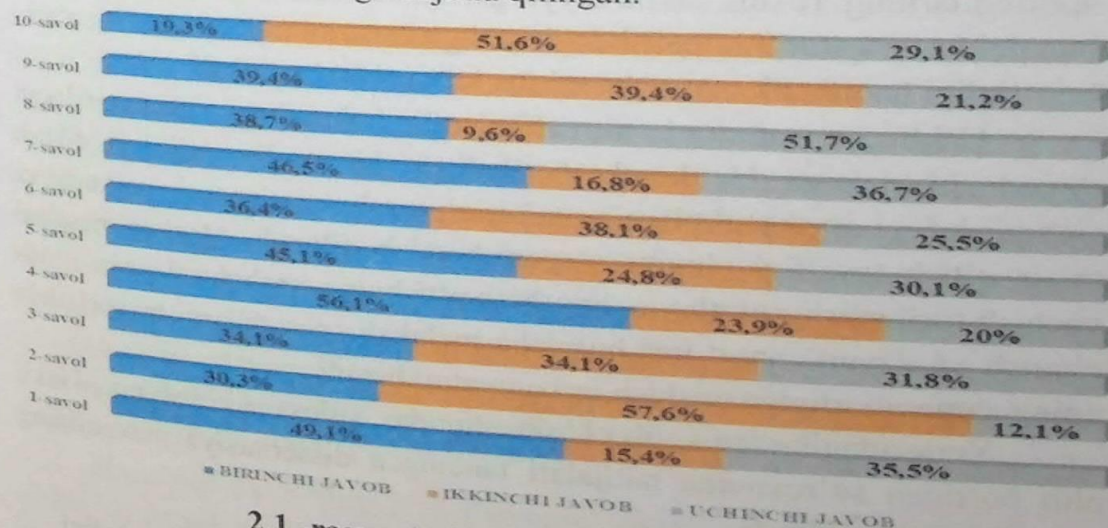
Sizningcha, o'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida tezkor-kuch ko'nikmalarini rivojlantirish usullaridan foydalanish kerak (6-savol)?

- Murabbiylarning 36,4 foizi "takroriy", 38,1 foizi "qat'iy jadval bo'yicha", qolgan 25,5 foizi esa "davriy ravishda" degan javobni aniqladilar. Ba'zi murabbiylar bu muammoni hal qilish uchun barcha usullardan foydalanish mumkinligini aytishdi. Ba'zi ekspertlar aylanma usullarni qo'llash mashg'ulotning maqsadiga tayangan holda muvofiq bo'lishini taklif qilishdi va raqobat usuli ham ko'p afzalliklarga ega. Biz ham yuqorida aytib o'tilgan amaliyotchilarning fikrlariga qo'shilamiz.

Sizning fikringizcha, sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligida maxsus kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus simulyatsiya trenajyorlarini yaratish kerakmi (7-savol)? 70,5% murabbiy kerak, 10% murabbiy kerak emas, 19,5% esa ba'zida murabbiy kerak emas deb javob bergan.

Sizningcha, bugungi kunda dzyudochi qizlar asimmetriyasini o'rganish yuzasidan yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilganmi (8-savol)? Murabbiylarning 38,7 foizi "yetarli emas", 9,6 foizi "yetarli", 51,7 foizi esa "bor, lekin juda oz" deb javob berishgan. Bu savolga ba'zi murabbiylar butun dunyoga mashhur olimlar adabiyotlaridan ma'lumot olish kerakligini qo'shimcha qildilar.

Bizning fikrimizcha, tezkor-kuch malakalarini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy metodik manbalar hamda adabiyotlar yetarli darajada, biroq ularning oz qismi o'zbek tiliga tarjima qilingan.



2.1 -rasm. Anketa so'rovnoma natijalari

Siz texnik ko'nikmalar asimmetriyasini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalanasiz (9-savol)? - degan savolga trenerlarning 39,4 foizi "tez-tez", 39,4 foizi "qat'iy jadvalga muvofiq", 21,2 foizi "vaqti-vaqti bilan" deb javob berdi. Ushbu masala bo'yicha ba'zi ekspertlar ta'limni barcha usullar bilan amalga oshirish mumkinligini sharhlaydilar. Biroq, ular davra va raqobat usulining ko'plab afzalliklariga ega deb hisoblashdi. Yuqoridagi gaplarni ham to'g'ri deb hisoblaymiz.

Sizningcha, dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish metodologiyasi innovatsion usullar bilan boyitilganmi (10-savol)? Murabbiylarning 19,3 foizi "ha", 51,6 foizi "yo'q", 29,1 foizi

esa "aniq bilmayman" deb javob bergan. Ayrim murabbiylar ilmiy metodologiya ishlab chiqish zarur degan fikrni bildirishdi.

Malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch qobiliyatlari samaradorligini oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng qo'llanuvchi mashqlar tizimlashtirildi. Sport mashg'ulot sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, ularning maxsus o'quv mashg'ulotlardan keyin rivojlanish holatlariga faol ta'sir turlari aniqlandi. Mashg'ulotlarni ratsional almashtirish asosida sportchilarning Texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarini tashkil etishning o'zaro bog'liqligi haqida ilk marotaba tajriba ko'rsatkichlari olindi.

Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun malakali dzyudochi-qizlarga bir kunda beriladigan bir necha turli tezkor-kuch yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'sirini, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifini chuqur o'rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish turli mashg'ulotlarni almashlab o'tishning mashqlar tizimini ishlab chiqish va dzyudo sport turi bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda uning samaradorligiga erishish imkoniyatini beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, olib borilgan so'rovnoma natijalari tanlangan dissertatsiya mavzusining dolzarbligini aniqlaydi.

§ 2.2. Dzyudochi-qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va tahlil qilish

Yuqori malakali dzyudochi qizlarning xalqaro musobaqalar va O'zbekiston chempionatlaridagi raqobat faolligining olingan ko'rsatkichlari mavjud daraja bilan solishtirildi. Natijada, XM va RM musobaqalarida qatnashgan dzyudochi qizlarga xos bo'lgan, kurashchilarning yakuniy sport natijasiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni to'liq aks ettiruvchi jadvallarda keltirilgan natijalar aniqlandi. Yevropa davlatlaridan kelgan yuqori malakali dzyudochilar xalqaro maydonda eng kuchli hisoblanadi. Ko'rsatkichlarda aniqlangan farqlar sezilarli va ahamiyatli bo'lib, alohida e'tibor talab qiladi. Boshqa tomondan, musobaqalarni hakamlik qilishda ham ba'zi farqlar mavjud. Xalqaro musobaqalarda ichki respublika musobaqalariga

qaraganda ancha "qattiq" bo'ldi. Hakamlar har qanday pozisiyada faol kurashni talab qiladi. Faol kurashdan eng kichik og'ish qattiq jazolanadi. Hakamlikka bunday yondashuv o'ziga xos sport ma'nosiga ega, turli o'lchamdagi raqiblar bilan uchrashuvga to'g'ri tayyorgarlik ko'rishni ta'minlaydi, janglarning samaradorligi va qiziqarliligini oshiradi.

Aytish mumkinki, xalqaro musobaqalarda jahonning yetakchi kurashchilari, Olimpiya o'yinlari chempionlari va g'oliblari o'z bellashuvlarini o'ng tarafga – 60 foizga, chap tarafga hujumlar assimetriyasi nisbatida faolroq va samarali o'tkazadilar. TTH umumiy sonining qolgan 40 foiz, bu XM va RM bo'yicha olingan natijalar bo'yicha g'alabalar soni va muvaffaqiyatli TTH urinishlari sonidan dalolat beradi.

Bellashuvning har bir daqiqasida texnik va taktik harakatlar miqdori va sifatini taqsimlashning qiyosiy tahlili o'ziga xos xususiyatlarni ochib beradi, bu asosan xalqaro musobaqalarda raqiblarning bir xil mahorat darajasi bilan bog'liq bo'lib, bu keng ko'lamli harakatlardan foydalanishni rag'batlantiradi. Dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlar doirasi, maxsus jismoniy, axloqiy va irodaviy qobiliyatlari. Musobaqalarda g'alaba qozonish uchun dzyudochi o'rtacha 4-5 ta bellashuvda g'alaba qozonishi kerak. Ularning birortasida mag'lub bo'lish dzyudochining oltin medaldan umidini yo'qotishi mumkin.

Musobaqa faoliyatini o'rganishning yakuniy bosqichida dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini tahlil qildik. Bu ehtiyoj, xususan, o'zgartirilgan kurash qoidalari kiritilganidan keyin ularni tayyorlashda ham tegishli o'zgarishlar sodir bo'lganligi bilan bog'liq.

Shu maqsadda yuqori malakali dzyudochi qizlarning zarur ko'rsatkichlari qayd etilgan holda pedagogik kuzatishlar o'tkazildi. Natijada dunyoning yetakchi dzyudochi qizlari tik va parterda qiyin hujum harakatlariga alohida e'tibor qaratishlari aniqlandi.

Ko'pincha ular toj texnikasi arsenalini amalga oshirishga qaratilgan turli xil texnik, taktik va tayyorgarlik harakatlaridan foydalanadilar.

2100 ta bellashuvda dzyudochi qizlar 4730 ta texnikani ijro etishdi, shundan 3305 tasi tik turgan holatda, 1425 tasi esa 3.1-jadvalga qarang.

2.1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni olishda bizga "WREST" kompyuter dasturi yordam berdi, dzyudochi qizlar tomonidan musobaqa

faoliyatida foydalanilgan TTH tezkoriy tarkibning aniqlangan dinamikasi 3305 ta texnikada, shundan 2134 ta texnik asimetriyasi bajarildi.

2.1-jadval

Musobaqa faoliyati bellashuvlarida dzyudochi qizlarning texnik va taktik harakatlari

T.r	Muvaffaqiyatli texnika soni bo'yicha TTH urinishlari	Nage-waza		Ne-waza		umumiy
		3305		1425		4730
	Nage-waza va Ne-waza holatidagi asimetriya	O'ng tomon hujum	Chap tomon hujum	O'ng tomon hujum	Chap tomon hujum	jami
	Usullar guruhi	2134	1171	775	650	4730
1.	Ne waza	523	206	-	-	729
2.	Ude-hisigi-sankaku-gatame	908	561	-	-	1469
3.	Tachi waza	703	404	-	-	1107
4.	Katame waza	-	-	283	249	532
5.	Shime-waza	-	-	492	401	893

Izoh: Musobaqa faoliyatida qo'llanilgan usullarning holatlari keltirilgan.

Hammasi bo'lib, tik turgan holatda 1425 ta texnika mavjud bo'lib, ulardan 775 tasi o'ngga hujumlar assimetriyasi uchun, 650 tasi chap tomondagi hujumlar assimetriyasi uchun. To'xtatib turish texnikasi va texnikaning juda yuqori ishlashi, yiqilish bilan bog'liq. Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini, ularning vazn toifalarini hisobga olgan holda o'rganish, tana vaznining oshishi bilan kurashchilar tomonidan bajariladigan tutilishlarning umumiy soni kamayishini aniqlashga imkon berdi. Shu bilan birga, ularning texnik arsenali turlicha, miqdoriy jihatdan o'zgaruvchan bo'di.

Dzyudochi qizlarning vazn toifasi sportchilarning texnik jihozlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yengil vazn toifasidagi kurashchilar og'ir vaznli dzyudochi qizlarga qaraganda turli xil hujum va qarshi hujum harakatlariga ega bo'ladi. Bu, o'z navbatida, dzyudochi qizlarning

texnik-taktik tayyorgarligidagi qoloq bo'g'inlarni modellashtirish va yaxshilashni nazarda tutadi.

Tana vaznining ortishi ko'pincha dzyudochi qizlarning texnik va taktik tayyorgarligining eng xarakterli ko'rsatkichlarining pasayishiga olib keladi. Bu turli miqyosdagi musobaqalarda ham, xalqaro turnirlarda ham, O'zbekiston chempionatlarida ham kuzatilmoqda.

Dzyudo sport turida o'tkazilgan nufuzli Toshkent katta dubulg'a xalqaro turnirining natijalari shuni ko'rsatdiki, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil qilish asosida sportchi-qizlarning yutuq va kamchiliklari izchil o'rganib chiqishni talab etdi. Ushbu o'tkazilgan xalqaro turnirda O'zbekiston terma jamoasidan 28 nafar malakali sportchilar ishtirok etishgan. Shohsupaga ko'tarilgan sportchi qizlar soni esa 1 nafarni tashkil etgan. Bellashuvlar davomida hamda qo'lga kiritilgan medallarni tahlil qilish mobaynida xorijiy sportchi-qizlarning jismoniy tayyorgarliklari, tezkor-kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlarining o'ta yuqori darajada bo'lganligini aniq ayta olishimiz mumkin. Erishilgan natijalardan kelib chiqib, shunday xulosaga keldik.

Dzyudochi qizlar musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishlari uchun texnik va tezkor-kuch tayyorgarlik darajasini oshirishlari kerakligi ma'lum bo'ldi. Dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-uslubiy ishlarning yuqoridagi qisqacha tahlili shuni ko'rsatadiki: ayollar dzyudosida motorli harakatlarni o'qitish va takomillashtirish masalalari yetarlicha o'rganilmagan, dzyudochilarni tayyorlashda mahalliy va xorijiy murabbiylarning yutuqlarini umumlashtiradigan ishlar yo'q; dzyudochilarni tayyorlashning ko'p jihatlari yetarlicha batafsil bayon etilmagan, ularni tayyorlashning izchil tizimi mavjud emas (2.2-jadvalga qarang).

2.2 -jadval

Ayollar bo'yicha toshkent katta dublg'a xalqaro turnir natijalari

Vazn toifalari	Oltin	Kumush	Bronza
48 KG	Stoyadinov Andrea Serbia	Kosta Katarina Portugal	Beder tugchye Turkey Guo Zong Ying China
52 KG	Masha Ballxaus Germany	Ai Shishime • Japan	Papp Reka Hungary Ana Perez Spain
57 KG	Momo Tamoki • Japan	Eteri Liparteliani Georgia	Omori Akari • Japan Paulin Starke Germany
63 KG	Horikava Megumi • Japan	Awiti Alcaraz Prisca Mexico	Ivanescu Florentina Romania Ozbas Szofi Hungary
70 KG	Polleres Michayela Austria	Matic Barbara Croatia	Matniyazova Gulnoza Uzbekistan Bernholm Anna Sweden
78 KG	Takayama Rika • Japan	Stangherlin Giorgia Italy	Sampaio Patricia Portugal Ma Zhenzhao People's Republic of China
+78 KG	Tomita Wakaba • Japan	Xu shiyan People's Republic of China	Ozturk hilal Turkey Su Xin People's Republic of China

Izoh: Toshkent katta dubulg'a turnirining davlatlar va sportchilar o'rtasidagi natijalari.

Yuqoridagilarga asoslanib, sportchi qizlarni tayyorlash jarayonini boshqarish tizimini ishlab chiqish sport pedagogikasi nazariyasi va amaliyoti uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb muammo degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Tadqiqot natijalari ayollarning yakkakurash nazariyasiga va xususan, dzyudochi qizlarni tayyorlash nazariyasiga ma'lum hissa qo'shdi, bu faqat o'quv jarayonini boshqarishning nozik, nazariy jihatdan asoslangan va amalda tasdiqlangan tizimidan foydalanish sportchi qizlarimizning ushbu sport turidagi xorijiy raqiblardan ortda qolishini bartaraf etishga olib kelishi mumkinligini isbotladi.

Texnik va tezkor-kuch tayyorgarligining assimetriyasini hisobga olgan holda dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati samaradorligini tahlil qilish bir necha asosiy jihatlar bo'yicha amalga oshirildi.

Xalqaro sport maydonida raqobatning kuchayishi va mashg'ulot yuklamalarining ko'payishi bilan dzyudo sohasidagi mutaxassislar mashg'ulot usullarini doimiy ravishda takomillashtirish zarurligiga duch kelishmoqda. Dzyudoda yuqori natijalarga erishish sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'lgan samarali boshlang'ich ta'lim tizimisiz mumkin emas. Mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dzyudoda boshlang'ich ko'nikmalarni o'rgatish usullari ko'pincha kattalar uchun usullarni nusxalashadi, bu o'z navbatida samarasiz va metodologik prinsiplarga mos kelmaydi.

Dzyudo nazariyasi va amaliyotidagi hal qilinmagan muammolardan biri bu sportchilarda raqobat sharoitida texnika va taktikalarni qo'llash haqidagi g'oyalarni shakllantirish bo'yicha bilimlarning yetishmasligidir. Dzyudochilarda texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishga dominant yondashuv bellashuvni o'tkazish vositalarini izchil o'rganishga va texnikani qo'llashga asoslangan, bu har doim ham maqbul bo'lmaydi.

§ 2.3. Dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

So'nggi yillarda deyarli barcha sport turlarida kuzatilgan musobaqa natijalari oshdi. Sport ilmi hamda ularning amaliyotga bo'lgan yondashuvlari rivojlandi, sport o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish orqali amalga oshirish bo'yicha ilg'or usullarni mashg'ulotda joriy qila olish, jismoniy tarbiya hajmi samaradorligini oshirib bormoqda. Bu kengaytirilgan va takomillashtirilgan dasturiy ta'minot hujjatlari va texnik yordamga asoslangan vositalarga olib keladi. Sport musobaqalaridagi eng dolzarb masalalardan biri xalqaro arenalarda sportchilar o'rtasidagi raqobatni kuchaytirishdir.

Dzyudo bilan shug'ullanadigan sportchi qizlarning mashg'ulot jarayonini rejalashtirish - bu sportning o'ziga xos xususiyatlari va sportchining individual xususiyatlarini chuqur tushunishni talab qiladigan murakkab jarayon hisoblanadi.

Zamonaviy, ilmiy hamda uslubiy manbalarga asoslanib, musobaqa faoliyati jarayoniga tayyorgarlik hamda ilmiy metodik manbalarga asoslangan holda rejalashtirib chiqilgan.

Sport kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda tuzilgan dasturning maxsus tuzilishi, to'plangan o'quv-mashg'ulot ma'lumotlari jarayonining asosiy yo'nalishini to'g'ri tahlil qila bilish, dolzarb bo'lgan muayyan parametrlar nisbatini belgilashda, sport kurash turlari uchun muhim imkon berishni ta'minlaydi.

Dzyudochi qizlarning mashg'ulot ishining umumiy hajmi va intensivligi maksimal hajmga yetdi, yuqori yuklamalar bilan olib borilgan mashg'ulotlar keng miqyosda rivojlanib, musobaqa amaliyotini keskin oshirdi. Mashg'ulotning ushbu bosqichi o'quv mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyatlari bilan tavsiflanadi.

Dzyudochi qizlarning mashg'ulot ishining umumiy hajmi va intensivligi maksimal hajmga yetdi, yuqori yuklamalar bilan olib borilgan mashg'ulotlar keng miqyosda rivojlanib, musobaqa amaliyotini keskin oshirdi. Mashg'ulotning ushbu bosqichi o'quv mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyatlari bilan tavsiflanadi.

Sentyabr oyida o'rtacha - 20 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 40 % va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 40 % darajasida

rejalashtirilgan. Oktyabr oyida ushbu taqsimot ko'rsatkichlari umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha 30 % bo'lgan bo'lsa, bu oyda maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 % va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 40 %. Oktyabr oyida texnik-taktik tayyorgarlik hajmi umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan biroz ko'proq taqsimlandi. Noyabr oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 10 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 60%. Shu munosabat bilan yillik rejaga muvofiq musobaqalar rejalashtirilgan. O'quv yilining dekabr oyida mashg'ulotlar taqsimlanish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 40 % hamda texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 30 % ga ajratildi. Yanvar oyida esa mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 20 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 % va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 50 % ga bo'lingan. Taqdim etilgan ma'lumotlarga ko'ra, joriy oyda kamroq darajada texnik-taktik mashg'ulotlar o'tkazilishi rejalashtirilgan. Fevral oyida yuklamalarni taqsimlash quyidagicha rejalashtirilgan: Dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 20 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 40 %, texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 40 % ajratilgan. Mart oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 40 % va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 30 % ko'rsatkichlarni qayd etgan. Aprel oyida bu ko'rsatkich quyidagicha bo'ldi: umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 10 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 60 %. O'quv mashg'ulot yilining may oyida esa, umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 40 % rejalashtirilgan. Bu oyda umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga biroz qizg'in soatlar ajratildi. Iyun oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 50 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 40 % va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 10 %. Iyul oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 40 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 30 %, texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 30 % rejalashtirilgan. Avgust oyida umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 60 %, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtacha - 20 %, texnik-taktik tayyorgarlik o'rtacha - 20 % o'quv-

mashg'ulot davrida dzyudochi qizlar uchun tayyorgarlik davridir. Vaqt o'tishi bilan o'quv mashg'ulot yuklamalarining mazmuni, hajmi hamda taqsimlanishi, sport kurash turlarida muhim parametrlari son jihatidan optimallashtirilmagan. Tadqiqotimizda biz yil davomida kurash turlari uchun eng muhim parametrlarni hal qilish yo'llarini taklif qildik.

2.3-jadval

Yil davomida tavsiya etilayotgan tajriba guruhni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik-taktik tayyorgarlikning (TTT) optimallashtirilgan nisbati

Tayyor- lash turlari	OYLAR											
	sentabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust
UJT	20	30	10	30	20	20	30	10	30	50	40	60
MJT	40	30	30	40	30	40	40	30	30	40	30	20
TTT	40	40	60	30	50	40	30	60	40	10	30	20

Izoh: Bir oylik mashg'ulotning % larda taqsimlanishi; UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik; TTT – texnik-taktik tayyorgarlik.

Tajribada 24 nafar dzyudochi qizlar ishtirok etdi va tadqiqot ishlari tajriba hamda nazorat guruhlariga taqsimlanib ajratildi. Har bir guruhdagi dzyudochi qizlar, dzyudo bo'yicha yuqori malakali tajribaga ega 24 nafar malakali sportchi qizlar edi. Malakali dzyudochi qizlarning yillik rejalashtirilgan mashg'ulotlar davomiyligi 1456 soatni, haftalik rejalashtirilgan mashg'ulotlar davomiyligi esa 28 soatni tashkil etadi. Biz amalga oshirgan dastur yuqoridagi soatlardan chetga chiqmadi. Ushbu dastur yakshanbadan tashqari haftaning har kuni olib borildi. Mashg'ulotlar kunning birinchi yarmida va tushdan keyin o'tkaziladi (2.4-jadvalga qarang). Dushanba kuni ertalab MJT va "Maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini Harai goshi, Koshi gurumma, Seoi nage bo'yicha mashqlar yakka tartibda va juftlikda 3 soat

davomida o'tkazildi, shuning uchun tavsiya etilgan kompleks juftlikda bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Tatamida bajariladigan mashqlar ham ikkiga bo'linadi: maxsus mashqlar va parter holatidagi mashqlar. Shu munosabat bilan biz maxsus o'quv mashg'ulot mashqlari majmuasiga tayanib, parter holatida bajarilgan mashqlarni e'tiborsiz qoldira olmadik.

2.4-jadval

Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishga hamda asimmetriyasini tahlil etishga yo'naltirilgan haftalik dastur

T/r	Hafta kunlari	1-mashg'ulot (ertalabki)	Bajarish turi	soat	Yukla ma shiddat i
1.	Dushanba	MJT va "Maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini Harai goshi, Koshi gurumma, Seoi nage texnik usullari orqali rivojlantirish	Guruhli va juftlikda. Interval mashg'ulot usuli	2	O'rta
2.	Seshanba	UJT va "ASIS WRESTLING" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini O-sotogari, Tai otoshi usullari orqali takomillashtirish	Yakka tartibda va juftlikda. Aylanma mashg'ulot	3	Yuqori
3.	Chorshanba	Sport o'yinlari	Guruhli va juftlikda o'yin mashg'ulot usuli	2	Past
4.	Payshanba	UJT va sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch va texnik tayyorgarligini takomillashtirish	Guruhli va yakka tartibda. Aylanma mashg'ulot	3	Yuqori
5.	Juma	MJT va "ASIS WRESTLING" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va	Guruhli va juftlikda. Interval mashg'ulot usuli	2	Yuqori

		texnik tayyorgarligini Ippon seoi nage va Sode tsuri komi goshi yordamida takomillashtirish			
6.	Shanba	Kross	Guruhli	2	Past
7	Yakshanba	Faol dam olish	Yakka tartibda	14 soat	Jami
T/r	Hafta kunlari	2-mashg'ulot (kechki)	Bajarish turi	soat	Yukla ma shiddat i
1.	Dushanba	UJT va sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch va texnik tayyorgarligini takomillashtirish	Guruhli va yakka tartibda. Aylanma mashg'ulot	3	Yuqori
2.	Seshanba	MJT va "Maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini aniqlash	Guruhli va juftlikda. Interval mashg'ulot usuli	2	O'rta
3.	Chorshanba	UJT va "ASIS WRESTLING" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini Uchi mata, Tsurikomi goshi Mae-kuzushi usullari orqali takomillashtirish	Yakka tartibda va juftlikda. Aylanma mashg'ulot	2	Yuqori
4.	Payshanba	MJT va "Maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirish	Guruhli va juftlikda. Interval mashg'ulot usuli	2	O'rta
5.	Juma	Bellashuv	Raqib bilan Musobaqa mashg'ulot usuli	3	Yuqori
6	Shanba	Tiklanish tadbirlari (sauna, massaj, issiq vanna)	Yakka tartibda	2	Past
Jami				28 soat	

Izoh: Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan haftalik mashg'ulot dasturi keltirib o'tilgan.

Kunning ikkinchi yarmida esa mashg'ulotlar UJT va "ZK" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tezkor-kuch mashqlar qo'llaniladi. So'nggi yillarda o'tkazilgan musobaqalar faolligini tahlil qilish jarayonida, sportchilar parter holatida kurashni davom ettirganlar. Ushbu mashg'ulotga jami 2 soat vaqt ajratilgan. Ularning 1 soati tatamida maxsus mashqlarga, qolgan 1 soati esa parter holatida texnikani davom ettirishga mo'ljallangan.

Seshanba kuni ertalabki mashg'ulot ochiq havoda o'tkaziladi. Dzyudochi qizlar jami 2 soat mashq qilishadi. Ularning bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka, qolgan soati esa maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida sportchilarning mashg'ulotlari tatamida o'tkaziladi. O'quv mashg'ulot jarayoniga jami 3 soat vaqt ajratilgan. Bir yarim soat tatamida maxsus mashqlarni bajarishga, qolgan bir yarim soat esa parter holatida texnik usullarni davom ettirishga sarflanadi. Chorshanba kuni ertalabki sport mashg'ulotlarida sport o'yinlari olib boriladi. Sport o'yinlari orqali sportchilarning aqliy rivojlanishi hamda organizmdagi stress holatlaridan foydalanishadi. Kunning ikkinchi yarmida sportchilar UJT va "ASIS WRESTLING" sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini Uchi mata, Tsurikomi goshi, Mae-kuzushi usullari takomillashtirish mashg'ulotlari olib boriladi. Mashg'ulotlardan aylanma hamda intervallik mashg'ulot usullaridan foydalaniladi. Payshanba kuni ertalabki sport mashg'ulotlarda UJT va "ZK" sport uskunasi o'tkaziladi. Sportchilar jami 2 soat mashq qilishadi. Ulardan bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka, qolgan bir soati esa maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar tatamida o'tkaziladi. Ushbu mashg'ulotlarga jami 3 soat vaqt ajratilib, unda tatamida bajariladigan maxsus mashqlarga bir yarim soat, qolgan bir yarim soat esa parter holatidagi texnik usullarni davom ettirishga ajratiladi. Juma kuni ertalab bo'lib o'tadigan mashg'ulotda esa, MJT va "ASIS WRESTLING" sport uskunasi bo'yicha individual hamda juftlikdagi mashg'ulotlar uchun 3 soat vaqt ajratiladi.

Musobaqa taqvim rejasidan kelib chiqib tajriba guruhining makrosikl mashg'ulotlarida UJT, MJT, TTT ning optimal taqsimlangan dasturi

Davr	Tayyorgarlik					Musobaqa					O'tish					Tayyorgarlik					Musobaqa					O'tish					Tayyorgarlik				
Son	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26									
sana	5-10	12-17	19-24	26-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	21-26	28-3	5-10	12-17	19-24	26-31	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25										
oy	sentabr					oktyabr					noyabr					dekabr					yanvar					fevral									
UJT	55	45	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0	30	30	35	35	40	45	55	50	50	45	45	40	40									
MJT	35	40	40	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20	35	35	35	35	35	35	35	40	40	45	40	45	40									
TTT	10	15	15	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80	35	35	30	30	25	20	10	10	10	10	15	15	20									
YuM	O*	A	O*	A	O*	A	K-1	A	O*	A	K-1	A	A	O*	K-2	K-2	K-2	O*	O*	O*	A	A	O*	A	O*	A									
Davr	Tayyorgarlik					Musobaqa					O'tish					Tayyorgarlik					Musobaqa					O'tish									
son	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
sana	27-4	6-11	13-18	20-25	27-1	3-8	10-15	17-22	24-29	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3	5-10	12-17	19-24	26-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	26-31									
oy	mart					aprel					may					iyun					iyul					avgust									
UJT	40	40	30	20	15	10	5	0	35	35	40	45	45	55	50	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0									
MJT	45	40	40	40	35	30	25	20	35	35	35	35	35	35	40	45	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20									
TTT	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20	20	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80									
YuM	O*	A	K-1	A	O*	A	K-1	A	O*	K-2	K-2	O*	O*	O*	A	O*	A	O*	A	K-1	A	O*	A	K-1	A	A									

Izoh: YUM-yuklama me'yori; UJT-Umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik; TTT-texnik-taktik tayyorgarlik; Shartli belgilar: K-1 katta yuklama;

O* - o'rta yuklama; A-sezilarli yuklama; K-2 kichik yuklama.

Bir yarim soat juftlik mashqlariga, qolgan bir yarim soat esa individual mashqlarga ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida dzyudochi qizlar tatamiga chiqadilar. Bellashuvlar ham murabbiylar rahbarligida 2 soat vaqt davomida turli yo'llar bilan o'tkazilishi mumkin. Shanba kuni ertalabki mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkaziladi. Dzyudocho qizlar jami 2 soat mashq qilishadi. Sportchi qizlar uchun Bir soat umumiy jismoniy tayyorgarlikka, ikkinchi soat esa maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida sportchi qizlar kunning qolgan qismini tiklanish choralardan foydalangan holda o'tkazadilar. Umumiy 2 soat vaqt ajratiladi. Dzyudo kurashida sportchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik tayyorgarligi hamda umumiy jismoniy tayyorgarligini o'rganish vaqtidagi o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi keltirilgan (2.5-jadvalga qarang). Tajriba guruhi uchun o'quv dasturi ushbu ishning ilmiy hisoblangan tadqiqot ma'lumotlariga asoslanadi. K-1 ma'lumotlariga ko'ra, bu mikrosikllarda katta yuklamadir; O*-o'rtacha yuklama; A - sezilarli yuklama; kichik yuklamalar K-2 va turli yo'nalishlarda o'qitishni oqilona almashinuvda amalga oshirildi. Dzyudo kurashida mutaxassislar orasida sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini hamda turli vaziyatlarda baholashga urinish ko'rsatkichlari, kun sayin aql bovar qilmas holda oshib bormoqda hamda ularning harakatini ta'minlaydigan mehnat qobiliyati qarashlariga alohida e'tibor berildi. Bugungi kunda dzyudo sport turida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi musobaqa faoliyatining asosiy parametr shablonini o'z ichiga olgan bo'lib, maxsus nazorat testlari yordamida baholanishi tan olingan.

Dzyudocho qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashda pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanildi, ular mashg'ulot paytida manekenni yeqitish miqdori va sifatini baholash, shuningdek tana tizimlarining berilgan yuklamaga turli reaksiyalari dinamikasini o'rganishdan iborat.

Dzyudocho qizlarning musobaqa faoliyatini har tomonlama o'rganish natijasida ularning faol harakatlar dinamikasida individual farqlarga ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Bu musobaqalar davomida individual sportchilarning notekis harakatlanish faoliyati bilan tavsiflandi. Musobaqaning turli bosqichlarida texnik harakatlar boshqa musobaqalarga nisbatan miqdoriy jihatdan farqlandi. Qolgan sportchilar uchun vosita

faolligi musobaqa oxirigacha bir xil bo'lib qoldi. Uchinchi turdagi kurashchilar o'rta pozitsiyani tanlaydilar. Har bir kurashchi standart (qat'iy) faol harakat dinamikasiga ega va ularning harakat dinamikasi bellashuvdan-bellashuvigacha bo'lgan ma'lum oraliq darajada farq qilishi mumkin, biroq asosiy prinsipial tuzilmalarning tuzilishi har qanday vaziyatda ham saqlanib qoladi.

Yil davomida dzyudo sport turi musobaqalari mikrosikllarni zamonaviy turda rejalashtirish, taqsimlash, optimallashtirish va muhim rejalashtirishni kompleks talab qiladi. Mezosiklga asoslangan yillik mashg'ulotni rejalashtirish bir siklli rejalashtirish, - ikkita makrosikl sifatida - ikki skilli rejalashtirish hamda uch makrosikl asosida, uch sikllik rejalashtirish deb ham ataladi.

Dzyudo sport turida yillik o'quv mashg'ulot - tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratilgan. Ikki va uch davrli mashg'ulotlar jarayonida har doim "ikki" va "uchtalik" sikl deb ataladigan uslublar doim qo'llaniladi.

Bunday vaziyatlarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasidagi o'tish davrlari qisqartiriladi.

Ko'p yillik va yillik sikllarni rejalashtirish musobaqa faoliyati taqvimiga muvofiq bir tekisda optimallashtirish va rejalashtirishni talab qiladi.

Sport sohasining istalgan turidan kelib chiqqan holda, sport mashg'ulotlarida sportchi qizlar uchun ham nazariy tayyorgarlik juda muhimdir. U dzyudochi qizlarga mashg'ulot mobaynida usullarning ilmiy asoslari, o'quv rejalari, hamda mashg'ulot jarayoniga ongli munosabat to'g'risida tizimli tartibdagi bilimlarni beradi, bu esa natijada sport mahoratini o'sishiga olib keladi. Batafsil tahlil qilish sportchilarning tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Dzyudo sport turida musobaqa va o'quv-mashg'ulot yig'inlari umumlashtirish va natijalarini tahlil qilish, sportchi qizlarni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklarning sabablarini izlab topishga, shu bilan birga, mazkur kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini hal qilishga qaratilgan musobaqa faoliyatining integratsiyasi ko'maklashuvchi vazifani o'ziga maqsad qilib oladi.

Barcha dzyudochi qizlar o'z ko'rsatkichlarini yaxshilashga intilishadi va malakali sportchilar maqsadli mashg'ulotlar va o'quv-mashg'ulotlariga ko'p vaqt sarflaydilar.

Yuqori mahoratga ega bo'lgan dzyudochi qizlar bir yil davomida sport ekspertlari hamda mutaxassislarining fikr-mulohazalari hamda dzyudochi qizlardan olingan bir qator nazorat testlari yordamida optimallashtirilgan metodik usullarning samaradorligini ilmiy-pedagogik operativ kuzatishlari orqali isbotlab kelishmoqda.

O'quv yili davomida mashg'ulotlar tizimi dzyudo sport turiga asoslangan bo'lib, zamonaviy sport mashg'ulotlar jarayonida mavjud nazariy hamda amaliy bilimlarni targ'ib qilishga qaratilgan. Bir qator mutaxassislar ko'p yillik sikllarda o'qitish modellarini ishlab chiqdilar. Ular o'quv-mashg'ulot yuklamalarining mazmuni va hajmining muhim parametrlari hamda musobaqalar taqvimiga, asoslanib, an'anaviy bo'lib qolgan va ushbu ishlarda hal etilmagan mashg'ulotlarni davriylashtirishga, shuningdek, bir qator boshqa omillarga asoslanadi.

§ 2.4. Dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonida "ASIS WRESTLING" hamda "ZK" sport uskunalarida hamda tatamida bajarishga mo'ljallangan maxsus mashqlar majmuasining dasturiy yo'nalishi

Dzyudo sport turida bajariladigan maxsus mashqlar jamlanmasining mashg'ulot mobaynida manbalar tahlili, pedagogik kuzatishlar, anketa so'rovnomalari hamda ko'p yillik tajribaga ega mutaxassislarining qarashlari asosida sport turlarini takomillashtirish bosqichida kurash turlari bilan shug'ullanayotgan sportchilarni tayyorlash dasturlari ishlab chiqildi hamda ushbu dasturlar yordamida tadqiqot ishlari olib borildi.

Dasturga kiritilgan hamda biz tomonimizdan ilk marotaba yaratilgan "ASIS WRESTLING" va "ZK" sport uskunalarida bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi va tatamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi yoritilgan. Tatamidagi mashqlar tayyorgarlik davri uchun o'quv mashg'ulot dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan (2.6-jadvalga qarang).

2.6-jadval

Maxsus “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorida mashg‘ulotlarda bajariladigan maxsus mashqlar qo‘llanilish mexanizmi

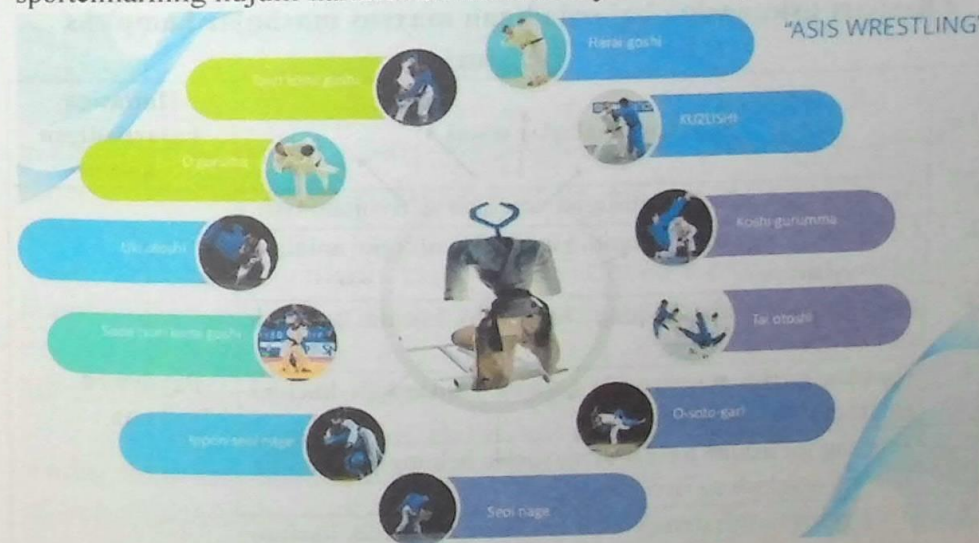
T.r	Mashqning nomi	Bajariladigan kunlar	Bajarish vaqti	Bajarilishi
1	Mae-kuzushi Koshi gurumma O-soto-gari Seoi nage	Dushanba	Ertalabki mashg‘ulot	Tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish
2	Ippon seoi nage Tai otoshi Sode tsuri komi goshi	Seshanba	Ertalabki mashg‘ulot	Aylanma mashg‘ulot orqali
3	O guruma Uki otoshi Tsuri komi goshi Harai goshi	Chorshanba	Kechki mashg‘ulot	Texnik hujum harakatlari samaradorligini oshirish
4	Bellashuv mobaynida usullarni qo‘llash	Juma	Ertalabki va kechki mashg‘ulot jarayonida	Bellashuv potensialini oshirish

Izoh: tezkor-kuch qobiliyati va dzyudoning murakkab texnik usullarini simulyatsiya trenajyorida rivojlantirish.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorining maqsadi dzyudochilarning jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, mamlakatimiz dzyudochi qizlarining tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini yaratib beradi. Dzyudochi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik doirasida to‘liq murakkab texnik usullarini shakllantirishda, texnik harakatlarni ketma-ket bajarish hujum samaradorligini oshirish imkonini berdi.

Biz ushbu maxsus simulyatsiya trenajyorini haftalik mashg‘ulot vaqtida quyidagi tartibda sportchilarga tavsiya qildik. Haftaning dushanba, seshanba, chorshanba kunlari saralab olingan maxsus texnik usullarini qo‘llagan holda tezkor-kuch tayyorgarligini aylanma mashg‘ulot, intervallik

mashg‘ulot usuli orqali rivojlantirdik. Haftaning juma kunlarida esa, dzyudochi qizlarning texnik hujum va tezkor-kuch harakatlari samaradorligini oshirish maqsadida bellashuvlar jarayoniga joriy etilib, sportchilarning hujum harakatlari asimmetriyasi tahlil qilindi.



2.3-rasm. Maxsus “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyori va unda bajariladigan dzyudo sport turining murakkab texnik usullari

Barcha sport turlaridagi kabi dzyudo sport turida ham tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Sport kurashlari uchun ixtiro etilgan “ZK” sport uskunasi hozirgi kunda sport klublariga kerakli jihoz deb hisoblaymiz. Bunga o‘xshash “Bilak dinamometri” sport anjomi mavjud. Lekin, bu uskunani yakkakurash sport turlariga oid maxsuslik darajasi kam deb hisoblaymiz. Bundan tashqari tezkor-kuch qobiliyatlarni rivojlantiradigan boshqa vositalar mavjud. Ammo, bu uskuna barcha me‘yoriy talablarga to‘liq amal qiladi. Ushbu uskuna Uskunada bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi 13 ta mashqdan iborat bo‘lib, mazkur mashqlar 40 ga yaqin mashqlar orasidan saralab olingan va biz o‘ylaymizki aynan dzyudochi qizlarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonida samarali mashqlar bo‘la oladi deb hisoblaymiz. Uskunani kurashning barcha trenajyorlariga o‘rnatish mumkin. Uskunada tezkor-kuch qobiliyati va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar

tanlab olingan hamda tajriba guruhida amaliyotga joriy etilgan (2.7-jadvalga qarang).

2.7.-jadval

ZK-sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar kompleks dasturi

T/r	Maxsus mashqlar nomi	Haftasiga bajariladigan kunlar
1.	Oyoqlarning kuch chidamliligini aniqlash va rivojlantirish.	Payshanba Juma
2.	Qo'llarning orqa mushaklarini kuch chidamliligini aniqlash va rivojlantirish.	
3.	Skott padushkasida qo'lning chidamlilik kuchini aniqlash va rivojlantirish.	
4.	Tepadan tortish trenajyorida belning chidamlilik kuchini aniqlash va rivojlantirish.	
5.	Tepadan tor ushlab tortish trenajyorida belning chidamlilik kuchini aniqlash va rivojlantirish.	
6.	To'g'ridan tortish trenajyorida belning chidamlilik kuchini aniqlash va rivojlantirish.	
7.	To'g'ridan bir qo'llab tortish trenajyorida belning chidamlilik kuchini aniqlash va rivojlantirish.	
8.	Skott padushkada ikki qo'llarni bukish yozish mashqi.	
9.	O'tirgan holatda trapersiya mushakini rivojlantirish mashqi.	
10.	Tik turib bel bilan ko'tarish mashqi.	
11.	O'tirgan holatda trapesiya mushakini rivojlantirish mashqi.	
12.	Engashgan holatda bel va qanotga bajariladigan mashq.	
13.	Skott padushkada qo'lni bukib yozish mashqi.	

1-mashq: Maxsus o'rindiqlarda yotib shtangani ko'krakka ko'tarish, ushbu mashq kurashchilarni ko'krak qafasi, qo'lning old va orqa qismini rivojlantirishga yordam beradi.

2-mashq: Maxsus o'rindiqlarda yotib gantellarni ko'krakka ko'tarish, ushbu mashq kurashchi qizlarni ko'krak qafasi, qo'lning old va orqa qismini rivojlantirishga yordam beradi.

3-mashq: Trenajyor krossoverda ko'krakka bajariladigan mashq, ushbu mashq ko'krak qafasi, qo'lning old va orqa qismi, yelka mushaklarini rivojlantirishga yordam beradi.

4-mashq: Shtangada o'tirib turish. Bu maxsus mashqimizda dzyudochi qizlarimizning oyoqlarining barcha mushaklari va bel qismlarining rivojlanishiga yordam beradi.

5-mashq: Trenajyor yotib oyoqlarni bukish. Bu mashq trenajyorlarning eng xavfsizi hisoblanadi, shu bilan birga dzyudochi qizlarga katta og'irliklarni ko'tarib, oyoq kuchini rivojlantiradigan eng samarali usullardandir.

6-mashq: Gantellarda katta qadamlar bilan o'tirib yurish, bu mashq kurashchilar oyoqlarining kuch-chidamkorligini rivojlantiradi.

7-mashq: Polvon toshlarda sakrab o'tirib turish, bu mashq kurashchilar oyoqlarining kuch-chidamkorligini rivojlantiradi.

8-mashq: Shtangani ushlab oldinga egilib qaytish mashqi, bu maxsus mashq erkin kurashchilarning bel qismini dzyudo sport turi kurashchi qizlarining kuch-chidamliligini rivojlanishida katta yordam beradi.

9-mashq: Trenajyor egilib turish uskunasi bel mushaklarini rivojlantirish, bu mashq kurashchilarni bel kuchini takomillashtiradi.

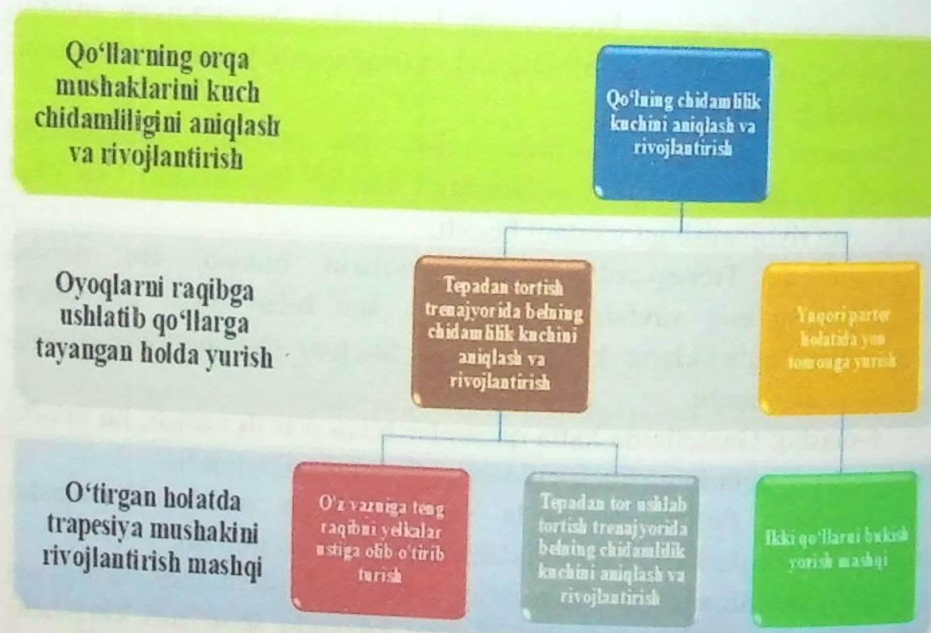
10-mashq: Trenajyor Giper ekstenziyada bajariladigan mashq, ushbu maxsus mashq kurashchilarga bel kuchini takomillatirishga yordam beradi.

11-mashq: Shtanga bilan qo'llarning old qismi uchun bajariladigan mashq, bu mashq erkin kurashchilarni qo'l kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

12-mashq: Biseps mashinada qo'llarning old qismini takomillashtiruvchi mashq, bu mashq kurashchilarni qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashq turiga kiradi.

13-mashq: Tepadan tortish trenajyorida qo'llarni kuch-chidamkorligini rivojlantiruvchi mashq, ushbu mashq kurashchilarni qo'l kuchini takomillatirishga katta yordam beradi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki ZK-sport uskunasi bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi dzyudo sport turi kurashchi qizlarining mashg'ulot jarayoniga maksimal darajada yo'naltirilgan. Bunda quyidagi mashqlardan foydalanildi.



2.4.-rasm. "ZK" sport uskunasi bajariladigan mashqlar majmuasi

Dzyudo sport turida bajariladigan maxsus mashqlar jamlanmasining mashg'ulot mobaynida manbalar tahlili, pedagogik kuzatishlar, anketa so'rovnomalari hamda ko'p yillik tajribaga ega mutaxassislarning qarashlari asosida sport turlarini takomillashtirish bosqichida dzyudo sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi qizlarni tayyorlash dasturlari ishlab chiqildi hamda ushbu dasturlar yordamida tadqiqot ishlari olib borildi (2.8. 2.9-jadvallarga qarang).

1-mashq. Dastlabki holat - hujumchi qabul qiluvchining yuqori holatidan oldinga va orqaga sakrab, chap qo'li bilan raqibning chap qo'li kamarni ushlab turadi, o'ng oyog'i esa raqibning o'ng oyog'i ustidan osilib turadi (har bir tomonga 10 ta).

2-mashq. Dastlabki holat - hujumchi o'ng qo'li bilan qabul qiluvchining chap qo'lini raqibning chap yelkasidan, o'ng qo'li bilan esa tirsagidan, o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'idan ushlab, keyin o'ng oyog'i bilan zarba beradi (har bir tomonga 10 ta).

2.8-jadval
Dzyudo sport turida dzyudochi qizlar uchun juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi

T.r	Mashqlar nomi	Bajariladigan hafta kunlari	T.r	Mashqlar nomi
1	D.H. hujum qiluvchi hujumni qabul qiluvchining yuqori ushlash holatidan belbog'ini chap qo'li bilan raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyogga tayanib oldinga orqaga sakrab mashq bajariladi (har bir tomonga 10 tadan).	Dushanba, Seshanba, Chorshanba, Payshanba, Juma, Shanba	7	D.H. sportchilar biri o'ng ikkinchisi chap qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi oyoqlarini orqa tomonga ko'tarish.
2	D.H. hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan hujum qabul qiluvchining chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan o'ng qo'l tirsagidan ushlaydi. O'ng oyog'i bilan raqibning oldin chap oyog'iga, keyin o'ng oyog'iga tepish (har bir tomonga 10 tadan).		8	D.H. ikki sportchi bir birini o'ng qo'llarini kafidan ushlab oldidan to'sib tashlash usuliga navbat bilan kirib chiqish (har bir tomonga 10 tadan).
3	D.H. hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan hujum qabul qiluvchining chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan o'ng qo'l tirsagidan ushlab oladi. O'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini, chap oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ilib olish (har bir tomonga 10 tadan).		9	D.H. bir sportchi o'ng qo'li bilan ikkinchi sportchining bo'yin qismidan chap qo'li bilan esa ikkinchi sportchining o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh oyoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish (har bir tomonga 10 tadan).
4	D.H. hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan hujum qabul qiluvchining chap yelkasidan ushlab, chap qo'li bilan o'ng qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pog'ining ichkari va tashqari tomoniga tepish (har bir tomonga 10 tadan).		10	D.H. bir sportchi o'ng qo'li bilan ikkinchi sportchining bo'yin qismidan chap qo'li bilan esa ikkinchi sportchining o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda, nomdosh

	5	D.H. hujumchining ikki qo'li hujum qabul qiluvchining ikki qo'lini yengidan ushlab turadi va bir vaqtning o'zida raqibning qarama qarshi turgan oyoqlarini to'pig'iga harakat bilan yurg'izib muvozanatdan chiqaradi (har bir tomonga 10 tadan).			bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olishni mashq qilish.
	6	D.H. dastlab ikki sportchi tik turadi keyin qarama qarshi holatda oyoqlarni orqaga tashladi turib qo'l kaftlarini bir biriga tekizib oyoqlarni chalishtirish (har bir tarafga 10 tadan).		11	D.H. raqibni yelkasidan ushlagan holda yelkaga ko'tarib 4-5 qadam yurish, raqibni egilgan holida ustidan sakrab o'tish navbat bilan 2 ta sportchining har biri 5 tadan bajardi.
	12	D.H. ikki sportchi bir birini o'ng qo'l kaftidan ushlagan holda, chalqancha yotgan raqibni qo'lidan tortib turg'azish, navbat bilan 2 ta sportchining har biri 10 tadan bajardi.		12	

3-mashq. Dastlabki holat - hujumchi o'ng qo'li bilan qabul qiluvchining chap yelkasidan, chap qo'li bilan esa raqibning chap oyog'idan ushlaydi, o'ng oyog'i bilan uning o'ng qo'li tirsagidan, chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'idan ushlab, o'ng oyog'ini iladi (har bir tomonga 10 tadan).

4-mashq. Dastlabki holat - hujumchi o'ng qo'li bilan qabul qiluvchining chap yelkasidan ushlab, oyoqlarining to'pig'iga tashqaridan zarba beradi (har bir tomonga 10 tadan).

5-mashq. Dastlabki holat - hujumchining ikki qo'li hujum qabul qiluvchining ikki qo'lini yengidan ushlab turadi va bir vaqtning o'zida raqibning qarama qarshi turgan oyoqlarini to'pig'iga harakat bilan yurg'izib muvozanatdan chiqaradi. (har bir tomonga 10 tadan).

6-mashq. Dastlabki holat - ikkita sportchi o'rnidan turadi, keyin qarama-qarshi holatda ular oyoqlarini orqaga tashlab, kaftlarini bir-biriga qo'yib, oyoqlarini kesib o'tadilar (har ikki tomonga 10 tadan).

7-mashq. Dastlabki holat - sportchilardan biri yelka qismini ichkaridan bir o'ng, ikkinchisi chap qo'li bilan ushlab turadi va ichki oyog'ini orqaga ko'taradi.

8-mashq. Dastlabki holat - ikkita sportchi bir-birining o'ng qo'llarini kaftlaridan ushlab, oldingi qulflash usuli yordamida navbatma-navbat kirib chiqishadi (har ikki tomonga 10 tadan).

9-mashq. Dastlabki holat - bitta sportchi o'ng qo'li bilan ikkinchi sportchining bo'ynini va chap qo'li bilan ikkinchi sportchining o'ng bilagini oyoqlariga navbat bilan tegizadi (har bir tomonga 10 tadan).

10-mashq. Dastlabki holat - bitta sportchi ikkinchi sportchining bo'ynini o'ng qo'li bilan, ikkinchi sportchining o'ng qo'lini bilagidan ushlab turadi.

11-mashq. Dastlabki holat - raqibni yelkasidan ko'tarib, 4-5 qadam yurib, egilgan holatda raqib ustidan sakrash, 2 nafar sportchining har biri 5 martadan harakat qiladi.

12-mashq. Dastlabki holat - ikkita sportchi bir-birini o'ng kaftidan ushlab, chalqancha yotgan raqibni qo'li bilan tortadi, 2 nafar sportchining har biri navbat bilan bajaradi.

2.9-jadval
Dzyudo sport turida dzyudochi qizlar uchun bajariladigan yakallikdagi maxsus mashqlar

T.r	Mashqlar nomi	Bajariladigan hafta kunlari	T.r	Mashqlar nomi
1	Dastlab ikki qo'l bilan toshni ko'tarib bosh ustidan aylantirish, toshni ko'targan holda o'z o'qi atrofida aylanish (sportchi og'irligi 70 kg, toshni og'irligi 10 kg). Har bir sportchi 5 martadan bajaradi.	Dushanba, Seshanba, Chorshanba, Payshanba, Juma, Shanba	7	Ikki qo'lda rezinani o'ynatib yarim sharni yumshoq tomoniga chiqish, o'ng va chap tomoniga chiqib tushish Har bir tarafga 5 marotabadan bajariladi.
2	Qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish holatida cho'pdan ushlagan holda tepaga va pastga harakatlanish. Har bir sportchining 10 marta bajarishiga ketgan vaqt olinadi.		8	Yelkadan oshirib tashlashni rezina yordamida havoda yarim sharni yumshoq tomoniga chiqib tushib bajarish.
3	Qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish holatida turib harakatlanayotgan cho'pga tayanib turishadi.		9	Yarim sharning tekis va qattiq tomoniga chiqqan holda ikki qo'l bilan rezinani ushlab qo'lni 10 marta tepaga pastga harakatlantirish.
4	Raqiblar qarama-qarshi qo'llarida belbog' bir qo'llarida cho'pni ushlagan holda bir oyoqda turishadi.		10	Ikki qo'lda tosh ko'tarib ozroq egilib bir oyoqqa tayangan holda ikkinchi oyoqni orqaga ko'tarish, qo'llarni o'ngga chapga harakatlantirish.
5	Bir oyoqlab ikkita kubiklar ustidan sakrab, oldin o'ng tomonga keyin chap tomonga sakrab beldan oshirib tashlash. Bir sportchining 5 marta bajariganiga ketgan vaqt hisoblanadi.		11	Bir oyoqni orqaga yuqoriga ko'targan holda rezinani oyoq ustidan o'tkazib ikki qo'l bilan tortish bir qo'l bosh yonida bir qo'l yuqorida.
6	Beldan oshirib tashlash usulini havoda rezina yordamida chap oyoqni orqaga ko'targan holda bajarish.		12	Yarim sharning tekis va qattiq tomoniga chiqqan holda ikki qo'lda rezinani o'ynatish.

1-mashq. Dastlab ikki qo'l bilan toshni ko'tarib bosh ustidan aylantirish, toshni ko'targan holda o'z o'qi atrofida aylanish (sportchi og'irligi 70 kg, toshni og'irligi 10 kg). Har bir sportchi 5 martadan bajaradi.

2-mashq. Qo'llarga tayangan holda tayoqni ushlab, yuqoriga va pastga egilgan holda qo'llarni yozish. Har bir sportchi uchun 10 ta mashq bajarishga sarflangan vaqti.

3-mashq. qo'llarni yozish paytida bog'lab turgan holda harakatlanuvchi tayoqqa suyanish.

4-mashq. Raqiblar bir oyoq ustida turishadi, bir qo'lida tayoq va qarama-qarshi qo'llarida kamar.

5-mashq. Bir oyoqda ikki kubikdan, avval o'ngga, keyin chapga, belbog' orqali sakrash.

6-mashq. Rezina yordamida beldan havoga ko'tarish texnikasini bajarish, chap oyoqni orqaga qaytarish.

7-mashq. Ikki qo'l bilan kauchuk o'ynash, yarim sharning yumshoq tomoniga ko'tarilish, o'ng va chap tomonlarga chiqish, har bir tomonga 5 martadan amalga oshiriladi.

8-mashq. Yarim sharning yumshoq tomoni bilan havoda elastik tasma yordamida yuqoridan ko'tarishni amalga oshirish.

9-mashq. Qo'llarni 10 marta yuqoriga va pastga siljitib, ikkala qo'li bilan kauchukni ushlab, yarim sharning tekis va qattiq tomoniga chiqish.

10-mashq. Ikki qo'l bilan tosh ko'tarib, bir oyog'iga yengil tayanib, ikkinchi oyoqni orqaga, qo'llarni o'ngga va chapga siljitish.

11-mashq. Bir oyog'ini orqaga yuqoriga ko'targan holda rezinani tepaga va boshdan yonga tortish.

12-mashq. Ikki qo'l yarim sharning tekis va qattiq tomoniga qaragan holda rezinani o'ynatib tortish.

Ushbu keltirilgan maxsus mashqlar kurash majmualarida maxsus vositalarsiz ham tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish orqali texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Tatamida yuqorida qayd etilgan maxsus mashqlarni bajarish sportchilarning tezkor-kuch qobiliyati ko'nikmalarini yaxshilashga, bellashuvda texnik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish vaziyatini namoyon qiladi. Murabbiylar sportchi qizlarning sport mahorati va yoshidan kelib chiqib,

ushbu majmuadan yuklama shiddatini operativ nazorat qilishlari kerak bo'ladi.

§ 2.5. Mashg'ulotlarda dzyudochi qizlarning tayyorgarlik va tiklanish darajasini nazorat qilish

Ayol sportchilarning tayyorgarligi va tiklanish darajasini nazorat qilish jiu-jitsu va dzyudoning asosiy jihati hisoblanadi. Ularning holatini samarali monitoring qilish o'quv jarayonini optimallashtirish, shikastlanish xavfini minimallashtirish va sport samaradorligini oshirish imkonini beradi.

1. Tayyorgarlik darajasini nazorat qilish

1.1. Jismoniy testlar

Kuch sinovlari: maksimal kuchni o'lchash va tana vazniga ishlov berish.

Chidamlilik: aerobik ishlashni aniqlash uchun testlar (masalan, Kuper testi) va anaerobik chidamlilik (30-50 metrga yugurish).

1.2. Texnik tayyorgarlik

Ko'nikmalarni sinash: dzyudo texnikasini bajarish uchun maxsus testlarni o'tkazish (otish, ushlab turish, texnikalar), ularning sifati va aniqligini baholash.

Raqobat amaliyoti: bellashuvda turli xil texnikalarni qo'llashni baholash uchun musobaqalardagi chiqishlarni tahlil qilish.

1.3. Psixologik nazorat

Psixologik testlar: so'rovnomalar va murabbiy va psixolog bilan suhbatlar orqali motivatsiya, stress va ishonch darajasini baholash.

Vizualizatsiya: ishonchni oshirish va musobaqadan oldingi tashvish darajasini pasaytirish uchun tasvirlash texnikasidan foydalanish.

2. Qayta tiklash nazorati

2.1. Jismoniy holatni kuzatish

Salomatlik va subyektiv hislar: sportchilarning farovonligini muntazam nazorat qilish, charchoq, uyqu va tiklanish darajasini qayd etish.

Yurak-qon tomir tizimining parametrlari: dam olish paytida va stressdan keyin yurak urish tezligini o'lchash, bu tananing stress darajasini nazorat qilishga yordam beradi.

2.2. Qayta tiklash protseduralari

Jismoniy tiklash usullari: massaj, fizioterapiya, kriyoterapiya va tiklanishni osonlashtiradigan boshqa usullardan foydalanish.

Oziqlanish va hidratsiya: tananing ehtiyojlarini hisobga olgan holda dietani Sozlash, muvozanatli ovqatlanish va ichish rejimiga e'tibor berish.

2.3. Psixologik tiklanish

Dam olish usullari: stress darajasini pasaytirish uchun meditatsiya, yoga va chuqur nafas olish usullaridan foydalanish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: hissiy qo'llab-quvvatlash jamoasi ichida qulay muhit yaratish bo'yicha g'amxo'rlik.

Moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish: bo'g'imlarning harakatchanligini baholash (moslashuvchanlik testlari bilan) va maxsus mashqlar orqali muvofiqlashtirish. Kuchli chidamlilikning yuqori darajasi kurashchi qizlarga katta mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga va musobaqa faoliyatida o'z harakat qobiliyatlarini to'liq amalga oshirish imkonini beradi. Dzyudo sport turida sportchi qizlarning umumiy va maxsus chidamlilik qobiliyatlari farqlandi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining uzoq vaqt davomida past intensivlikdagi ishlarni bajarish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchilarning musobaqalar vaqtida har xil taranglik bilan boshqa xarakterdagi harakatlarni, shuningdek, tananing turli pozitsiyalarida yuqori tempda bajarish qobiliyati bilan karakterlanadi. Shunday qilib, chidamlilik nafaqat ishlaydigan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori, balki mushaklarning uzoq muddatli intensiv mashaqqatli mehnatga o'z moslashuvi bilan ham belgilanadi. Mashg'ulotlar va musobaqa mashg'ulotlarida ma'lum darajada charchoqni yengsagina sportchining chidamliligi yaxshilanadi. Jismoniy charchoq va chidamlilik mushaklar faoliyatini ta'minlashning turli jarayonlariga asoslanganligi o'rganilib, ularning ishlash darajasini oshirish uchun ta'minot jarayonlari maqsadli tarzda o'z qobiliyatlaridan kelib chiqib ta'sir ko'rsatishi kerak. Mashg'ulot yuklamasi dzyudochi qizlarning organizmiga ta'sir o'lchovi sifatida quyidagi xususiyatlar bilan belgilanadi:

- mashg'ulotning intensivligi;
- niqobning amal qilish muddati;
- takrorlashlar soni;
- dam olish oralig'ining davomiyligi;

-dam olishning tabiati.

Amalga oshirilgan mashq yuklamasining eng muhim xarakteristikasi bo'lib, tillatni energiya bilan ta'minlashda ayerob va anayerob jarayonlarning nisbati kurashchiga ta'sir qiladi. To'rtta shiddat zonasini ajratish odatiy holdir:

1. Maksimal shiddat zonasi;
2. Submaksimal shiddat zonasi;
3. Katta shiddat zonasi;
4. Sust shiddat zonasi.

Mashg'ulot yuklamasining shiddati, mashg'ulotning intensivligi va hajmining mahsulotidir.

Shu bilan birga, yuklama parametrlarining ko'payishi shunday chegaraga qadar sodir bo'lishi mumkinki, undan keyin ham intensivlikning oshishi hajmning pasayishiga olib keladi yoki bo'lmasa aksincha.

Hajm-bu yuklamaning ta'sir qilish muddati va ma'lum vaqt ichida bajarilgan ish hajmi yoki mashqlar, mashg'ulotlar, sikllar, bosqichlar va boshqalar yig'indisi.

Intensivlik-bu mashqning har bir daqiqasida mashq qilish uchun qilingan kuch, kuch va yuk miqdori (tezlik, takrorlash soni va boshqalar).

Bir oylik mashg'ulot sikli uchun "intensivlik zonalari bo'yicha" barcha bajariladigan yuklamaning umumiy hajmini taqsimlashning misoli: (Shtanga ko'tarilishlari sonini yig'andan keyin ko'rsatkichlar bo'yicha).

- a) statistik normallikka mos keladigan taqsimot;
- b) yuqori intensivlik zonasiga o'tish;
- c) jilolangan intensivlik zonasiga o'tish.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, yuklamalarning asosiy hajmi ko'pincha intensivlikning 60-80% ni tashkil qiladi.

Tadqiqot davomida malakali dzyudochi qizlarning mashg'ulotida qo'llaniladigan yuklamalarning tavsifi

Yuklamalar	Yuklama hajmining mezon	Hal qilinadigan vazifalar
Kichik	Kichik barqaror ish qobiliyati davrining birinchi bosqichi (toliqish yaqqol boshlanguncha bajariladigan ish hajmining 15-20%)	Mashq tufayli qo'lga kiritilgan darajani saqlab turish bundan avvalgi yuklamadan so'ng boshlangan tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.
O'rta	Barqaror ish qobiliyati davrining ikkinchi bosqich (toliqish aniq boshlanguncha bajariladigan ish hajmining 60-70%).	Mashq natijasida qo'lga kiritilgan mahorat darajasini saqlab turish mashg'ulotning xususiy masalalarini hal qiladi.
Kattaroq	Yashirin (qoplangan) toliqish (toliqish aniq boshlanguncha bajariladigan ish hajmining 60-70%).	Mashqlanganlik darajasini oshirish.
Katta	Toliqishning aniq belgilanishi.	Mashqlanganlik darajasini oshirish.

Izoh: Dzyudochi qizlar mashg'ulotida beriladigan yuklamalarning tavsifi keltirib o'tilgan.

Sportchining tanasiga yuklamalarning ta'siri nafaqat tashqi parametrlarning o'zgarishiga (intensivlik va hajm) (organizm hayotini ta'minlash tizimlari), bajariladigan mashqlar majmualarining murakkabligi va ulardagi aqliy kuchlanishning uyg'unligiga ham (ko'p vaziyatlarda hayajon) bog'liq.

Amaliy tajribada yuklamalarning murakkabligini baholashning ba'zi usullari qo'llanildi. Yuklamalar oralig'idagi dam olishning ahamiyati muhim hisoblanadi. Ma'lumki, o'quv-mashg'ulot jarayoni dam olishni ham o'z ichiga oladi. Dam olish muayyan dam olish qoidalariga rioya qilgan holda mashg'ulotning tashkiliy qismiga aylanadi. Juda qisqa yoki juda uzoq dam olish mashg'ulotning tuzilishini buzishi, mashg'ulotning asosiy tuzilishidan uzoqlashishiga yoki mashg'ulotning samarasizligiga olib keladigan omil bo'lishi mumkin.

Shu munosabat bilan, sport trenirovkasida dzyudochi qizlarni dam olishini optimal muvofiqlashtirish muammosi degan tushuncha paydo bo'ladi (ya'ni, dam olishni jismoniy mashqlar bilan birlashtirish).

Dam olish o'quv-mashg'ulot jarayonida ikkita asosiy funksiyani bajaradi.

1-mashg'ulot yuklamalaridan keyin charchagan tananing faoliyatini tiklashni ta'minlaydi.

2-yuklash samaradorligini optimallashtirish vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi (eng yaxshi ko'rinishni topish).

Mashqlar orasidagi dam olish majburiyatlarining vaqtincha kamayishi yoki ko'payishi tufayli yuklamalarning kulmulyasion (jismoniy ta'siri) ko'payishi yoki kamayishi lozim. Dam olish oralig'idagi kuch qobiliyatini qayta tiklash bosqichi (ya'ni mashg'ulotlar orasidagi dam olish) barcha holatlarda super tiklanish bosqichidan keyingi tiklanish (eksenel) fazasi boshlanishidan oldin bajarilishi kerak.

Qayta tiklash jarayonining davomiyligi asosan mashg'ulotlar usuli bilan belgilanadi.

Muvofiqlashtirish, tezlik, kuch yoki texnik ko'nikmalarni yaxshilaydigan yuqori intensiv mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlardan so'ng, sportchilar mushaklar kuchini boshqa vaqtlarga nisbatan tezroq tiklaydilar.

Odatda, bu yo'nalishda bajarilgan og'ir yuklamalar bilan mashg'ulotlardan so'ng kuchni tiklash 2-3 kundan so'ng sodir bo'ladi.

Dzyudochi qizlarning tayyorgarligi va tiklanish darajasini nazorat qilish jismoniy, psixologik va funktsional jihatlarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Muntazam monitoring kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va ortiqcha mashqlarning oldini olish imkonini beradi, natijada musobaqalarda yuqori natijalarga olib keladi.

§. 2.6. Dzyudochi qizlarning o'quv mashg'ulot jarayonida va musobaqa faoliyati sharoitida assimetriyaning namoyon bo'lish xususiyatlari

Dzyudochi qizlarning raqobat bellashuvining natijasini belgilovchi omillardan biri sportchi qizlar tomonidan texnik usullarni samarali bajarishdir (ushlash, yeqitishlar, ushlab turish, og'rituvchi va bo'g'uvchi usullar hujum va himoya harakatlari hamda boshqalar). Dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni

bajarishda vosita asimmetriyasining namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganish sportchilarni tayyorlashning kam o'rganilgan, biroq, mashg'ulot va musobaqa jarayonining muhim jihati hisoblanadi.

Dzyudochi qizlarda texnikani namoyon bo'lishini musobaqa va mashg'ulot faoliyatida ularning asimmetriyasi namoyon bo'lishi hisobiga texnik-taktik harakatlarini inobatga olib tahlil qilindi.

Dzyudochi qizlarni tayyorlashda va musobaqa faoliyat sharoitida assimetriya turli jihatlar, jumladan, jismoniy, psixologik va texnik xususiyatlarda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy assimetriya bu - bir tomonlama ustunlik: Ko'pgina dzyudochilar, shu jumladan ayollar, texnikani bir tomonda (masalan, o'ng yoki chap) bajarishni afzal ko'radilar, bu esa mushaklar va bo'g'imlarda notekis yuklamaga olib kelishi mumkin.

Kuch va moslashuvchanlikni rivojlantirish: Asimmetrik mashg'ulotlar tananing o'ng va chap tomonlari o'rtasidagi kuch va moslashuvchanlikdagi farqlarga olib kelishi mumkin, bu texnikaga ta'sir qiladi.

2. Texnik assimetriyaning afzal uslublari: Mashg'ulot davomida ayol dzyudochilar o'zlarining dominant tomoniga ko'proq mos keladigan usullarni o'rganishlari mumkin, bu esa ularning raqobatdagi ko'p qirraliligini cheklashi mumkin.

Bellashuv strategiyasi: Asimmetrik imtiyozlar bellashuv paytida strategiyalarni tanlashga ta'sir qilishi mumkin, bunda dzyudochi qizlar ustunlikka erishish uchun o'zlarining kuchli tomonlaridan foydalanishlari mumkin.

3. Psixologik assimetriyada ishonch va qo'rquv: dzyudochi qizlar o'zlarining ustun tomonlaridan foydalanishga qarab o'z qobiliyatlariga ishonchning turli darajalariga ega bo'lishlari mumkin, bu ularning musobaqadagi natijalariga ta'sir qilishi mumkin.

Motivatsiya va muvaffaqiyatni idrok etish: Mashg'ulotlardagi nosimmetrikliklar o'z yutuqlarini idrok etishga va mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyaga ta'sir qilishi mumkin, bunda muvaffaqiyatli chiqishlar bir tomondan ishonchni kuchaytirsa, ikkinchi tomondan muvaffaqiyatsizliklar shubhalarni keltirib chiqarishi mumkin.

4. Musobaqa faoliyati raqiblarni tahlil qilish: Musobaqada dzyudochi qizlar turli strategiya va usullardan foydalanadigan raqiblarga duch kelishi

mumkin, bu esa ulardan moslashishni va taktikani tezda o'zgartirishni talab qiladi.

Psixologik stress: Tayyorgarlikdagi nosimmetrikliklar musobaqa paytida yuklama darajasini oshirishi mumkin, ayniqsa sportchi turli usullar yoki strategiyalardan foydalangan holda raqibga duch kelgan bo'lsa.

Dzyudochi qizlarning mashg'ulotlari va musobaqalaridagi assimetriya ko'p qirrali hodisa bo'lib, u murabbiylardan ham, sportchilarning o'zidan ham e'tibor talab qiladi. Ushbu jihatlarni hisobga olgan holda, zaif tomonlarni bartaraf etish va ko'p qirralilikni rivojlantirish uchun yanada samarali o'quv-mashg'ulot dasturlari va tayyorgarlik strategiyalarni ishlab chiqish mumkin.

Jismoniy ko'rsatkichlarda vosita asimmetriyasini aniqlash tayyorgarligi, talab qilinadigan test mashqlaridan foydalanilib, tezlik, tezkor-kuch va kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi qo'lda ishlash, shuningdek tezkor-kuch, koordinatsion qobiliyatlari va oyoq ishi paytida kuchlanish kuchi.

Yuqori malakali dzyudochi qizlarning samarali musobaqa faoliyatining tarkibiy qismlari tayyorgarlik darajasi, raqobatbardosh tajriba, raqiblarning oldindan aytib bo'ladigan xatti harakati, individual kurash uslubi kiradi. Tadqiqotchilar ko'plab kurashchilar salbiy omillar ta'siri ostida mashg'ulot jarayonida ishlab chiqilgan texnika va ligamentlarni bajarmasa, ziddiyatli bellashuv muammosiga alohida e'tibor beradi. Sport mashg'ulotlari ilmiy pedagogik jarayon va bir biriga bog'liq bo'lgan bir necha komponentlarni o'z ichiga oladi. Bular: jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, aqliy-axloqiy tayyorgarlik hamda texnik tayyorgarlik.

2.11-jadval

Texnik va taktik tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari

T/r	Ko'rsatkichlar	O'ng tomon	Chap tomon	Farq
1.	Hujum faoliyati	5,87	4,22	1,65
2.	Hujum samaradorligi	13,5	16,51	-3,01
3.	Hujum natijadorligi	4,99	4,53	0,46

Izoh: Dzyudochi qizlarning bellashuv davomidagi o'zaro tomonlarining farqi

Dzyudochi qizlarning bellashuv vaqtida olingan natijalari o'ng tomonga hujum qilish ehtimoli ko'proq bo'lishiga qaramay samarali ekanligi aniqlandi. O'ng va chap tomon hujum harakatlari olingan paytda o'rtacha ballar bir biriga yaqin edi.

2.12-jadval

"ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida bajarilgan usullarning musobaqa faoliyatida optimallashtirilgan asimmetriyasi %

T/r.	Usullarning nomi	O'ng tomon	Chap tomon	Bajarilgan holati
1.	Mae-kuzushi	55%	45%	Kombinatsiyalar va usulga tayyorlash vaqtida
2.	Koshi gurumma	47%	53%	Texnik harakat
3.	O-soto-gari	50%	50%	Hujumda
4.	Seoi nage	59%	41%	Qarshi hujum vaqtida
5.	Ippon seoi nage	48%	52%	Kombinatsiya usullar hujum vaqtida
6.	Tai otoshi	49,51%	50,49%	Qarshi hujum
7.	Sode tsuri komi goshi	70%	30%	Kombinatsion hujum davrida
8.	Harai goshi	52%	48%	Usullar ketma-ketligida
9.	Tsuri komi goshi	65%	30%	Taktik tayyorgarlik davrida

Izoh: usullarning musobaqa faoliyatida optimallashtirilgan asimmetriyasi

Dzyudo kurashi vaziyatli sport turlariga tegishli harakatlarning jismoniy xususiyatlarining keng doirasida tezlik, temp, aniqlik, kuch, amplituda va boshqalarni qamrab oladi. O'ng va chap tomonlarni taqqoslash uchun ko'rsatkich asosida amalga oshirildi: hujum faolligi – bitta bellashuv paytida qilingan hujumlarning o'rtacha soni, hujum samaradorligi – samarali hujumlardan hujumlarning umumiy soniga (%) va hujum samaradorligi – bitta bellashuv paytida olingan o'rtacha ballar soni. Olingan ma'lumotlar keltirilgan (2.11-2.12-jadvallarga qarang).

Mazkur bajarilgan usullarni kuzatib, bir necha hujum va himoya harakatlarida faqlar mavjud ekanligi aniqlandi. Dzyudochi qizlarning texnik harakatlarining asimmetriya ko'rsatkichlari musobaqa natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Aniq asimmetriyaga ega bo'lgan sportchi qizlar ba'zi

texnikalarni bajarishda qiyinchiliklarga ham duch keldilar. Bu esa o'z o'rnida har bir dzyudochi qizlarning individual xususiyatlarini hisobga olish va asimmetriyani bartaraf etishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish hamda tahlil etish zarur ekanligini namoyish etadi.

Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar

Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida yillik hamda oylik siklni rejalashtirish uslubiyatida qo'llanilgan yangicha taqsimlash uslubiyatining ustunligi aniqlandi. Biz tomonimizdan qo'llanilgan yangi rejalashtirish uslubiyati haftalik sikllarni yetarlicha samarali tuzib chiqish imkonini berdi.

1. Sport amaliyotida malakali ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida shunga amin bo'ldikki, dzyudo sport turi bo'yicha mutaxassislar tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida kompleks ta'sirli mashqlarni qo'llash masalasi ko'rib chiqildi va mashqlarning dastlabki vazifalari bir tomonlama joriy qilinishi kerak bo'lganligi asosida barcha vazifalar tarkibi asta-sekin kengayib borishi bilan belgilandi.

2. Tadqiqot vazifa va maqsadlarini belgilab olish uchun tajribali mutaxassis va sportchilar o'rtasida anketa so'rovnoma olib borildi va savollarga javob olindi. Shu bilan birgalikda pedagogik kuzatish va mashg'ulot jarayonida dzyudochi qizlarning o'z-o'zini nazorat qilishi doirasida amaliy ishlar olib borildi.

3. Dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayoniga texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish yuzasidan kurash gilamida bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi yaratildi hamda amaliyotga tadbiq etildi.

4. Tadqiqot davomida tajriba guruhi musobaqa faoliyati bilan o'zaro integratsiyalangan sport mashg'ulot yili davomida maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlikning optimallashtirilgan nisbatidan foydalanildi.

5. Dzyudo sport turida jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik tayyorgarlikni kompleks boshqarish tizimi texnik va taktik mahorat ko'rsatkichlarini, shuningdek malakali kurashchilarni tayyorlash va musobaqalarda qatnashadigan tadbirlarni o'z ichiga olishi kerak. Mazkur, texnikani bajarish sifatining ushbu ko'rsatkichlari kurash turlari tizimiga

muvofiq baholandi, shu bilan birga, malakali dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini ekspert baholash talablari asoslandi.

6. Dzyudochi qizlarning raqobatbardosh faoliyati xususiyatlarini batafsil individual o'rganish asosida o'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirishdan kelib chiqib, dzyudochi qizlarning alohida xususiyatlarini inobatga olishi kerak bo'ladigan texnik-taktik harakatlari tayyorgarligini boshqarishning maxsus tizimi belgilandi.

7. Olingan faktik materiallar asosida bellashuvdagi texnik-taktik harakatlar asimmetriyasi miqdori va samaradorligi aniqlanib, dzyudochi qizlarning musobaqa bellashuvi tahlil qilinishida shaxsiy pedagogik kuzatuvlar bilan bir qator video tasmadagi yozuv materiallaridan ham foydalanilgan.

III BOB. DZYUDACHI QIZLARNING TAYYORGARLIK DARAJASINI MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORLAR VA MAXSUS MASHQLAR ASOSIDA TEXNIK HAMDA TEZKOR KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASI TAHLILINI ASOSLASH

§3.1. Malakali dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini pedagogik tajriba asosida aniqlash

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi malakali dzyudochi-qizlarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli darajada o'zgarishlar qayd etildi. Tadqiqot o'tkazish uchun jalb qilingan tajriba guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqorida keltirilgan nazorat mashqlari orqali tekshirib ko'rildi hamda natijalar quyidagicha bo'ldi.

Mazkur jadvalda keltirilgan nazorat testlari malakali dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon qilishga yaqindan yordam berishi sababli, boshqa nazorat testlari orasidan saralab olingan. Jadvaldagi ma'lumotlarda ta'kidlanganidek, Dzyudochini parter holatida belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 20,95 martani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 20,88 martani tashkil qildi. Dzyudochi vazniga teng toshni chalqancha yotib ko'tarish mashqini bajarish tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 8,52 martani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 8,32 martani tashkil qildi.

Tajriba guruhida uzunlikka sakrash mashqida o'rtacha ko'rsatkich o'rtacha arifmetik qiymati - 2,01 santimetrni tashkil qildi va nazorat guruhida bu ko'rsatkich o'rtacha arifmetik qiymati - 1,97 santimetrta teng bo'la oldi.

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqini bajarish tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 2,05 martani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 1,98 martani tashkil qildi.

5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 18,34 soniyani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 18,43 soniyani tashkil qildi.

Ko'prik holatida 5 martadan ikki tomonga aylanishlar tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 27,05 soniyani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati -27,18 soniyani tashkil qildi.

3.1-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi dzyudochi-qizlarning tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=24)

№	Nazorat mashqlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		X	σ	%	X	σ	%		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	20,99	2,01	9,6	20,89	2,07	9,9	0,826	>0,05
2	Dzyudochi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish (marta)	8,52	0,75	8,8	8,32	0,81	9,7	0,755	>0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,01	0,17	8,5	1,97	0,19	9,6	0,657	>0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	2,05	0,19	9,3	1,98	0,21	10,6	0,585	>0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	27,05	2,65	9,8	27,18	2,67	9,8	0,496	>0,05
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	18,34	1,87	10,2	18,43	1,81	9,8	0,721	>0,05
7	20 marta O-goshi (soniya)	15,32	1,51	9,9	15,23	1,48	9,7	0,547	>0,05
8	20 marta Ura-nage (soniya)	28,03	2,74	9,8	28,17	2,78	9,9	0,628	>0,05
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	15,99	1,54	9,6	16,13	1,57	9,7	0,688	>0,05
11	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	20,95	2,03	9,7	20,88	2,09	10,0	0,566	>0,05
11	Turnikda tortilish (marta)	20,13	2,01	9,9	19,33	2,01	10,4	0,765	>0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student qiymati, P - ishonchlik darajasi.

5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 18,34 soniyani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 18,43 soniyani tashkil qildi.

20 marta O-goshi mashqini bajarishga ketgan vaqt tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 15,32 soniyani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 15,23 soniyani tashkil qildi.

20 marta ura-nage mashqini bajarishga ketgan vaqt tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 28,03 nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 28,17 soniyani tashkil qildi.

20 marta seoi-nage mashqini bajarishga ketgan vaqt tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 15,99 soniyani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 16,13 soniyani tashkil qildi.

Dzyudochini parter holatida belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 20,95 martani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 20,88 martani tashkil qildi. Turnikda tortilishni bajarishlar tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 20,13 martani, nazorat guruhida o'rtacha arifmetik qiymati - 19,33 martani tashkil qildi.

Tadqiqot boshidagi 11 ta mashqni bajarish bo'yicha olingan ko'rsatkichlarning barchasini ishonchlilik darajasida farq kuzatilmadi.

Biz tomonimizdan amaliyotga joriy etilgan haftalik mashg'ulot dasturi asosida amalga oshirilgan tadqiqot guruhi dzyudochi qizlarida jismoniy tayyorgarlik holatini tahlil qildik. Tadqiqot yakunida dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari keltirilgan(3.2-jadvalga qarang).

Jadvalda ko'rinib turibdiki, dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish mashqini bajarish tajriba guruhida $24,35 \pm 2,01$ martani, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $22,63 \pm 1,92$ martani tashkil qildi.

Dzyudochi vazniga teng toshni chalqancha yotib ko'tarish mashqini bajarish tajriba guruhida $9,72 \pm 0,71$ martani, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $9,02 \pm 0,78$ martani tashkil qildi. Uzunlikka sakrash mashqida o'rtacha ko'rsatkich $2,33 \pm 0,18$ santimetrni tashkil qildi va nazorat guruhida bu ko'rsatkich $2,15 \pm 0,18$ santimetrga teng bo'la oldi.

4 metrlik arqonga chirmashib chiqish mashqini bajarish tajriba guruhida $2,36 \pm 0,18$ martani, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $2,16 \pm 0,21$ martani tashkil qildi. 5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar tajriba guruhida $23,18 \pm 2,06$ soniyani, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $25,07 \pm 2,13$ soniyani tashkil qildi.

Tajriba va nazorat guruhidagi dzyudochi-qizlarning tadqiqot yakunidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=24)

№	Nazorat testlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	24,35	2,01	8,2	22,63	1,92	8,5	2,220	<0,05
2	Dzyudochi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish (marta)	9,72	0,71	7,3	9,02	0,78	8,6	2,342	<0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,33	0,18	7,7	2,15	0,18	8,37	2,410	<0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	2,36	0,18	7,6	2,16	0,21	9,7	2,555	<0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	23,18	2,06	8,9	25,07	2,13	8,5	2,485	<0,05
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	15,63	1,42	9,1	16,97	1,49	8,8	3,155	<0,05
7	20 marta O-goshi (soniya)	12,86	1,17	9,1	14,01	1,29	9,2	2,515	<0,05
8	20 marta Ura-nage (soniya)	23,96	2,17	9,1	25,97	2,26	8,7	2,344	<0,05
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	13,78	1,13	8,2	14,88	1,25	8,4	2,511	<0,05
10	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	24,61	2,05	8,3	22,79	2,02	8,8	2,341	<0,05
11	Turnikda tortilish (marta)	23,35	2,02	8,6	21,35	2,05	9,6	2,354	<0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student qiymati, P - ishonchlilik darajasi.

10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar tajriba guruhida $15,63 \pm 1,42$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $16,97 \pm 1,49$ soniyani tashkil qildi.

20 marta O-goshi mashqini bajarishga ketgan vaqt tajriba guruhida $12,86 \pm 1,17$ soniyani, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $14,01 \pm 1,29$ soniyani tashkil qildi.

20 marta Ura-nage mashqini bajarishga ketgan vaqt tajriba guruhida $23,96 \pm 2,17$ soniyani, nazorat guruhida esa $25,97 \pm 2,26$ soniyani tashkil qildi.

20 marta Seoi-nage mashqini bajarishga ketgan vaqt tajriba boshida tajriba guruhida $13,78 \pm 1,13$ soniyani, nazorat guruhida $14,88 \pm 1,25$ soniyani tashkil qildi.

Dzyudochini parter holatida belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar tajriba guruhida $24,61 \pm 2,05$ martani, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $22,79 \pm 2,02$ martani tashkil qildi.

Dzyudochi qizlar turnikda tortilishni bajarish tajriba guruhida $23,35 \pm 2,02$ martani, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich $21,35 \pm 2,05$ martani tashkil qildi. Tadqiqot yakunida tadqiqot guruhlar dzyudochi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasining tahlili shuni ko'rsatdiki tajriba guruhi dzyudochi qizlarining ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarga nisbatan ancha ustun ekanligi ma'lum bo'ldi va ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P > 0,05$).

Dzyudo sport turi bo'yicha malakali dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonida dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida malakali dzyudochi qizlarning tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan har xil yuklamalar tizimlashtirildi.

Dzyudo bo'yicha malakali sportchi qizlarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va tajriba davomida belgilangan yo'nalish bo'yicha mashg'ulotlarni ratsional navbatda almashtirib tashkil qilish natijasida olingan ko'rsatkichlar asosida amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrosikllarda sportchi qizlarning jismoniy qobiliyatlari hamda sport natijalarini jiddiy o'sishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning ahamiyati ko'rsatib berildi.

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili quyidagi natijalarni ko'rsatdi: (3.3-jadvalga qarang).

Ushbu jadvalda tadqiqot boshidagi natijalarning ko'rsatkichlari keltirilgan. Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,99 \pm 2,11$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,82 \pm 2,17$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Dzyudochi vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $8,52 \pm 1,02$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $9,03 \pm 1,06$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $2,01 \pm 0,23$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,09 \pm 0,19$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

3.3-jadval

Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi sportchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligi o'sishining qiyosiy tahlili (n=24)

№	Nazorat testlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot yakunida			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	20,99	2,11	10,05	23,82	2,17	9,11	3,101	<0,01
2	Dzyudochi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish (marta)	8,52	1,02	11,97	9,03	1,06	11,74	1,150	>0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,01	0,23	11,44	2,09	0,19	9,09	0,889	>0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	3,05	0,22	10,88	3,19	0,21	9,59	1,516	>0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	27,05	2,98	11,02	23,55	2,19	9,30	3,139	<0,01
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	18,34	1,87	10,20	16,01	1,56	9,74	3,173	<0,01
7	20 marta O-goshi (soniya)	15,32	1,55	10,12	13,34	1,34	10,04	3,205	<0,01
8	20 marta Ura-nage (soniya)	28,03	3,11	11,10	24,12	2,56	10,61	3,219	<0,01
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	15,99	1,68	10,51	14,01	1,29	9,21	3,100	<0,01
10	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	20,95	2,39	11,41	24,05	2,23	9,27	3,145	<0,01
11	Turnikda tortilish (marta)	20,13	2,09	10,38	23,16	2,35	10,15	3,195	<0,01

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student qiymati, P - ishonchlilik darajasi.

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $3,05 \pm 0,22$ tashkil qildi. 5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $27,05 \pm 2,98$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu

ko'rsatkichlar mos ravishda $23,55 \pm 2,19$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

10 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $18,34 \pm 1,87$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $16,01 \pm 1,56$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

20 marta O-goshi mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $15,32 \pm 1,55$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $13,34 \pm 1,34$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

20 marta Ura-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $28,03 \pm 3,11$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,12 \pm 2,56$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

20 marta Seoi-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tadqiqot guruhida $15,99 \pm 1,68$ iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda $14,01 \pm 1,29$ tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,95 \pm 2,39$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,05 \pm 2,23$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P < 0,01$).

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,13 \pm 2,09$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,16 \pm 2,35$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P < 0,01$).

Tajriba yakunida tadqiqot guruhi natijalarining o'rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhidagi aynan shunday kattalikdagi tajriba guruhida o'zgarishga nisbatan statistik ishonchli bo'lishi nazorat guruhidagi huddi shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o'zgarishiga $61,5\%$ o'sishi kuzatildi (11 ko'rsatkichdan 8 tasida ishonchli). Bu, ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi va pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilganligidan dalolat beradi.

Tadqiqot yakunida nazorat guruhidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini o'sish ko'rsatkichlari (3.4-jadval) da keltirilgan.

Jadvaldagi ma'lumotlar natijalariga qarab, tadqiqot boshidagi natijalar:

Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $21,08 \pm 2,08$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $21,88 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

3.4-jadval

Tadqiqot yakunida nazorat guruhidagi sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini o'sish ko'rsatkichlari (n=24)

T.r	Nazorat testlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot yakunida			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	21,08	2,08	9,87	21,88	2,11	9,64	0,896	>0,05
2	Dzyudochi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish (marta)	8,82	1,01	11,45	8,97	1,04	11,59	0,343	>0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,05	0,22	10,73	2,07	0,21	10,14	0,218	>0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	3,13	0,21	9,86	3,16	0,22	10,19	0,327	>0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	26,95	2,91	10,80	25,83	2,13	8,25	1,030	>0,05
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	18,29	1,81	9,90	17,61	1,49	8,46	0,962	>0,05
7	20 marta O-goshi (soniya)	15,28	1,48	9,69	14,78	1,31	8,86	0,839	>0,05
8	20 marta Ura-nage (soniya)	27,93	3,02	10,81	26,93	2,61	9,69	0,831	>0,05
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	15,93	1,66	10,42	14,98	1,27	8,48	1,507	>0,05
10	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	21,01	2,33	11,09	23,09	2,11	9,14	2,195	<0,05
11	Turnikda tortilish (marta)	21,03	2,01	9,56	23,04	2,31	10,03	2,177	<0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_k - student qiymati, P - ishonchlik darajasi.

Dzyudochi vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $8,82 \pm 1,01$

tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $8,97 \pm 1,04$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $2,05 \pm 0,22$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,07 \pm 0,21$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $3,13 \pm 0,21$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $3,16 \pm 0,22$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar mashqida tadqiqot boshidagi natija mos ravishda nazorat guruhida $26,95 \pm 2,91$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich mos ravishda $25,83 \pm 2,13$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

20 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $18,29 \pm 1,81$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich $17,61 \pm 1,49$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

20 marta O-goshi mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $15,28 \pm 1,48$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $14,78 \pm 1,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

10 marta Ura-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $27,93 \pm 3,02$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $26,93 \pm 2,61$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). 20 marta Seoi-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $15,93 \pm 1,66$ iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda nazorat guruhida $14,98 \pm 1,27$ tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar nazorat guruhida $21,01 \pm 2,33$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich mos ravishda $23,09 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $21,03 \pm 2,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,04 \pm 2,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

Tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) kurashchilari jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'sishining qiyosiy tahlili keltirilgan (3.5-jadvalga qarang).

Jadvaldagi ma'lumotlar natijalaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshidagi natijalar: Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,99 \pm 2,11$ va nazorat guruhida $21,08 \pm 2,08$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,82 \pm 2,17$ va $21,88 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

Dzyudochi vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $8,52 \pm 1,02$ va nazorat guruhida $8,82 \pm 1,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $9,03 \pm 1,06$ va $8,97 \pm 1,04$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$). Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $2,01 \pm 0,23$ va nazorat guruhida $2,05 \pm 0,22$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,09 \pm 0,19$ va $2,07 \pm 0,21$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $3,05 \pm 0,22$ va nazorat guruhida $3,13 \pm 0,21$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,19 \pm 0,21$ va $2,16 \pm 0,22$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

10 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $18,34 \pm 1,87$ va nazorat guruhida $18,29 \pm 1,81$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $16,01 \pm 1,56$ va $17,61 \pm 1,49$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

20 marta O-goshi mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $15,32 \pm 1,55$ va nazorat guruhida $15,28 \pm 1,48$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $13,34 \pm 1,34$ va $14,78 \pm 1,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$). Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,95 \pm 2,39$ va nazorat guruhida $21,01 \pm 2,33$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,05 \pm 2,23$ va $23,09 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'sishining qiyosiy tahlili (n=24)

T.r	Nazorat testlari	Tadqiqot boshida				P	t	Tadqiqot yakunida				t	P
		TG		NG				TG		NG			
		X	σ	X	σ			X	σ	X	σ		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	20,99	2,11	21,08	2,08	>0,05	0,826	23,82	2,17	21,88	2,11	2,220	P<0,05
2	Dzyudochi vazniga teng shianganani yotib ko'tarish (marta)	8,52	1,02	8,82	1,01	>0,05	0,755	9,03	1,06	8,97	1,04	2,342	P<0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,01	0,23	2,05	0,22	>0,05	0,657	2,09	0,19	2,07	0,21	2,410	P<0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	3,05	0,22	3,13	0,21	>0,05	0,585	2,19	0,21	2,16	0,22	2,555	P<0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	27,05	2,98	26,95	2,91	>0,05	0,496	23,55	2,19	25,83	2,13	2,485	P<0,05
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	18,34	1,87	18,29	1,81	>0,05	0,721	16,01	1,56	17,61	1,49	3,155	P<0,05
7	20 marta O-goshi (soniya)	15,32	1,55	15,28	1,48	>0,05	0,547	13,34	1,34	14,78	1,31	2,515	P<0,05
8	20 marta Ura-nage (soniya)	28,03	3,11	27,93	3,02	>0,05	0,628	24,12	2,56	26,93	2,61	2,344	P<0,05
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	15,99	1,68	5,93	1,66	>0,05	0,688	13,83	1,29	14,98	1,27	2,511	P<0,05
10	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	20,95	2,39	21,01	2,33	>0,05	0,566	24,05	2,23	23,09	2,11	2,341	P<0,05
11	Turnikda tortilish (marta)	20,13	2,09	21,03	2,01	>0,05	0,765	23,16	2,35	23,04	2,31	2,354	P<0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student qiymati, P - ishonchlik darajasi.

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,13 \pm 2,09$ va nazorat guruhida $21,03 \pm 2,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,16 \pm 2,35$ va $23,04 \pm 2,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi dzyudochi qizlarining ko'rsatkichlariga o'rtacha arifmetik kattaliklar nazorat guruhidagi aynan shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o'zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik ishonchli o'sishi kuzatildi. Bu esa o'z o'rnida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi hamda pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilganligidan dalolat beradi.

§3.2. Malakali dzyudochi-qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash

Tezkor-kuch qobiliyat boshqa harakatlarning sifatlari bilan o'zaro yaqin aloqada namoyon bo'lishi sababli, harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyoti yoki ularni tashkillashtirishdagi kamchiliklarning deyarli barchasi tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarning maxsus "ZK" sport uskunasi olingan tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari keltirilgan (3.6-jadvalga qarang). Tajriba va nazorat guruhiga sinalluvchi qizlarni saralab olish dastlabki test natijalariga ko'ra o'tkazildi.

O'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot boshidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida $32,34 \pm 4,17$ ni, nazorat guruhi boshida esa $33,08 \pm 3,97$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ($P > 0,05$) ishonchsiz. Chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida tajriba guruhi tadqiqot boshida $29,95 \pm 3,79$ ni, nazorat guruhida esa $30,99 \pm 3,66$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

O'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot boshidagi natijalari mos ravishda tajriba boshida $28,75 \pm 3,59$ ni, nazorat guruhida esa $29,01 \pm 3,63$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

3.6-jadval
Tadqiqot boshida dzyudochi qizlarning sport uskunasi olingan tezkor-
kuchga oid ko'rsatkichlari (n=24)

№	Nazorat mashqlari	Assimetriya	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
			X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Qo'lning tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (tik turib)	O'ng	32,34	4,17	12,89	33,08	3,97	12,00	0,42	>0,05
		Chap	29,95	3,79	12,65	30,99	3,66	11,81	0,65	>0,05
2	Qo'lning tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (o'tirib)	O'ng	28,75	3,59	12,49	29,01	3,63	12,51	0,16	>0,05
		Chap	25,13	3,31	13,17	25,98	3,38	13,01	0,59	>0,05
3	Yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan keng ushlab	96,79	10,18	10,52	97,03	11,21	11,55	0,05	>0,05
4	Old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida buqish (kg)	Ikki qo'l bilan tor ushlab	93,52	10,82	11,57	94,37	11,81	12,51	0,17	>0,05
5	Sport uskunasi dastagini aylantirish (kg)	Ikki qo'lni o'ziga qaratib ushlab	94,98	10,18	10,72	94,02	11,08	11,78	0,21	>0,05
6	Pastdan qo'llar bilan tortish (kg)	Ikki qo'l bilan	91,32	11,48	12,57	93,01	11,55	12,42	0,34	>0,05
7	Oyoqni tizza kismida bukish (kg)	Ikki oyoq bilan	68,01	7,72	11,35	69,88	7,71	11,03	0,56	>0,05
8	Gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan	10,05	1,22	12,14	10,55	1,43	13,55	0,88	>0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student qiymati, P - ishonchlilik darajasi.

Chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) tajriba guruhi boshida $25,13 \pm 3,31$ ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhi esa $25,98 \pm 3,38$ ni namoyon etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Ikki qo'l bilan keng ushlab yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish mashqida tajriba guruhi tadqiqot boshida $96,79 \pm 10,18$ ni, nazorat guruhi esa $97,03 \pm 11,21$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Ikki qo'l bilan tor ushlab old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida bukish (kg) mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinalluvchilari $93,52 \pm 10,82$ ni namoyon qilgan bo'lsa, nazorat guruhi sinalluvchilari $94,37 \pm 11,81$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Ikki qo'lni o'ziga qaratib ushlagan holda sport uskunasi dastagini aylantirish mashqida tajriba guruhi sinalluvchilari tadqiqot boshida $94,98 \pm 10,18$ natijani ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhi sinalluvchilari $94,02 \pm 11,08$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Pastdan ikki qo'llar bilan tortish mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinalluvchilari $91,32 \pm 11,48$ ni, nazorat guruhi sinalluvchilari esa $93,01 \pm 11,55$ ko'rsatkichni namoyon qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Ikki oyoq bilan oyoqni tizza qismida bukish mashqida tajriba guruhi sinalluvchilari tadqiqot boshida $68,01 \pm 7,72$ ni, nazorat guruhi sinalluvchilari esa $69,88 \pm 7,71$ ni namoyon qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Ikki qo'l bilan gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish mashqida tadqiqot yakunida tajriba guruhining dzyudochi qizlari $10,05 \pm 1,22$ ko'rsatkichni namoyon qilgan bo'lsa, nazorat guruhining dzyudochi qizlari esa $10,55 \pm 1,43$ ni tashkil etdi.

3.7-jadvalda pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarning maxsus "ZK" sport uskunasi olingan tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari keltirilgan.

O'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida $40,58 \pm 4,15$ ni, nazorat guruhi yakunida esa $36,77 \pm 3,81$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ($P < 0,05$) ishonchlidir.

Chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida tajriba guruhi tadqiqot yakunida $37,99 \pm 3,99$ ni, nazorat guruhida esa $34,41 \pm 3,62$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

§3.3. Dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati mobaynida texnik-taktik harakatlarining asimmetriyasi

Musobaqa faoliyati mobaynida dzyudochi qizlarning texnik harakatlarining asimmetriyasini tahlil etishga yo'naltirilgan Xalqaro hamda O'zbekiston chempionatlarida sportchi qizlarning ko'rsatkichlarining tahlil natijalari keltirib o'tilgan. Xalqaro va Respublika miqyosidagi musobaqalar bellashuv protokollari bo'yicha, davr, bellashuv va vazn toifalari hisobga olingan holda operativ tahlil qilish usulidan foydalangan holda dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi to'g'risida xolis ma'lumot olish uchun tahlil qilindi.

3.8-jadvaldan ko'rinib turibdiki, xalqaro musobaqalarda yengil, o'rta hamda og'ir vazn toifalarining 450 ta musobaqa faoliyati bellashuvlarini tahlil qilish natijasida, har bir bellashuvda texnik-taktik hujum urinishlar soniga ko'ra, dzyudochi qizlarda yengil vazn toifalarida o'ngga atiga 16,11, chap tomonga esa 8,75 ta hujumni amalga oshirishdi. O'rta vazn toifasidagi xalqaro musobaqalarda 300 ta musobaqa bellashuvini tahlil qilish natijasida, har bir bellashuvga TTH urinishlarining m-soniga ko'ra, dzyudochilar atigi 14,87 ta hujumni amalga oshirgan. O'ngga va 7,31 chapga hujumlar. Indikatorida - har bir bellashuvda muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni bo'yicha, dzyudochi qizlar o'ngga 6,65 va chapga 3,75 hujumni muvaffaqiyatli yakunladilar. Bir bellashuvda hujum samaradorligi koeffitsienti o'ngga 44,72% va chapga 51,31% ni tashkil qildi. Har bir bellashuvda TTH uchun ochkolar soni indikatorida hakamlar o'ngga atigi 7,96 va chapga 6,42 hujumni baholadilar. Hujum uchun o'rtacha ball o'rta vazn toifalarida xalqaro musobaqalarda har bir bellashuv uchun 1,38 ballni tashkil qiladi.

Og'ir vazn toifasidagi xalqaro musobaqalarda 300 ta bellashuvni tahlil qilish natijasida, har bir bellashuvda TTH urinishlarining m-soniga ko'ra, dzyudochi qizlar o'ng tomonga atiga 11,54 hujum va 4,08 ta hujumni amalga oshirdilar. Chap tomon ko'rsatkichlari har bir bellashuvda muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni bo'yicha, dzyudochi qizlar o'ngga 3,12 va chapga 0,49 hujumni muvaffaqiyatli yakunladilar. Bir bellashuvda hujum samaradorligi koeffitsienti o'ngga 27,04 % va chapga 12,04%. TTH o'tkazish uchun ballar soni, hakamlar o'ngga atigi 4,56 hujum va chapga 3,42 hujumni baholadilar. Hujum uchun o'rtacha ball og'ir vazn toifalarida xalqaro bellashuvlari uchun ko'rsatkichlar o'rtasida 2,21 ballni tashkil qildi.

3.8-jadval
Xalqaro musobaqalarda yengil, o'rta, og'ir vazn toifalarida ishtirok etgan dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining tahlil natijalari

Yengil vazn toifalari	TTH urinishlari soni		Muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni		TTH o'tkazish uchun ballar soni			
	O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar	
	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2
Bellashuv oralig'idagi vaqt	2,69	0,46	1,46	0,44	1,32	0,49	0,82	0,43
	0,10	0,03	0,14	0,04	0,10	0,04	0,07	0,03
	3,84	6,77	9,33	9,84	7,84	7,64	8,34	7,65
Jami	16,11	2,73	8,75	2,65	7,89	2,94	4,92	2,56
O'rta vazn toifalari	TTH urinishlari soni		Muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni		TTH o'tkazish uchun ballar soni			
	O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar	
	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2
Bellashuv oralig'idagi vaqt	2,48	0,45	1,22	0,44	1,11	0,48	0,63	0,42
	0,11	0,03	0,11	0,04	0,11	0,03	0,05	0,03
	4,34	6,83	9,13	8,05	9,71	6,50	7,35	7,22
Jami	14,87	2,69	7,31	2,61	6,65	2,90	3,75	2,52
Og'ir vazn toifalari	TTH urinishlari soni		Muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni		TTH o'tkazish uchun ballar soni			
	O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar	
	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2
Bellashuv oralig'idagi vaqt	1,92	0,43	0,68	0,42	0,52	0,46	0,08	0,40
	0,09	0,03	0,04	0,02	0,04	0,03	0,02	0,03
	4,83	7,50	6,51	5,81	8,51	5,73	22,41	7,46
Jami	11,54	2,58	4,08	2,50	3,12	2,79	0,49	2,41

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; TTH - texnik-taktik harakatlar; bellashuv asimmetriyasi - bellashuvlardagi tomonlarning farqi.

3.9-jadval
Respublika musobaqalarida yengil, o'rta, og'ir vazn toifalarida ishtirok etgan dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining tahlil natijalari

Yengil vazn toifalari	TTH urinishlari soni				Muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni				TTH o'tkazish uchun ballar soni			
	O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar	
	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2
Bellashuv Asimmetriyasi	2.17	0.45	0.89	0.47	0.80	0.49	0.34	0.44	0.91	0.41	0.47	0.39
Bellashuv oralig'idagi vaqt	0.11	0.03	0.07	0.02	0.07	0.03	0.03	0.04	0.07	0.05	0.04	0.04
Jami	4.88	7.33	7.87	4.44	8.76	6.84	9.76	9.06	7.69	11.01	7.69	9.19
O'rta vazn toifalari	13.04	2.71	5.32	2.80	4.78	2.92	2.01	2.63	5.44	2.47	2.81	2.36
Bellashuv Asimmetriyasi	TTH urinishlari soni				Muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni				TTH o'tkazish uchun ballar soni			
Bellashuv oralig'idagi vaqt	O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar	
	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2
	1.96	0.46	0.68	0.47	0.57	0.49	0.11	0.44	0.68	0.41	0.24	0.39
Jami	0.10	0.02	0.06	0.01	0.04	0.03	0.01	0.04	0.04	0.04	0.01	0.03
	5.17	5.34	9.40	2.70	7.66	5.32	10.77	8.28	6.42	8.88	5.86	6.76
	11.77	2.73	4.05	2.82	3.41	2.94	0.65	2.65	4.07	2.47	1.41	2.36
Og'ir vazn toifalari	TTH urinishlari soni				Muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni				TTH o'tkazish uchun ballar soni			
Bellashuv Asimmetriyasi	O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar		O'ngdan hujumlar		Chapdan hujumlar	
	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2
	1.81	0.46	0.57	0.44	0.41	0.49	0.12	0.43	0.66	0.40	0.37	0.38
Bellashuv oralig'idagi vaqt	0.08	0.03	0.04	0.04	0.04	0.03	0.03	0.03	0.07	0.03	0.01	0.03
	4.66	5.98	6.28	8.74	8.72	6.61	21.69	6.67	10.89	8.09	3.30	7.68
	10.88	2.74	3.42	2.66	2.46	2.95	0.72	2.57	3.95	2.41	2.20	2.30

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rta arifmetik qiymati; σ - standart og'irish; TTH - texnik-taktik harakatlar; bellashuv asimmetriyasi - bellashuvlardagi tomonlarning farqi.

3.9-jadvaldan ko'rinib turibdiki, xalqaro musobaqalarda yengil, o'rta hamda og'ir vazn toifalarining 450 ta musobaqa faoliyati bellashuvlarini tahlil qilish natijasida, har bir bellashuvda texnik-taktik hujum urinishlar soniga ko'ra, dzyudochi qizlarda yengil vazn toifalarida o'ngga atiga 13,04, chap tomonga esa 5,32 ta hujumni amalga oshirishdi. Raqobat uchun muvaffaqiyatli texnik-taktik hujum urinishlari soni bo'yicha, dzyudochi qizlar o'ng tomonga 4,78 va chap tomonga 2,01 ta hujumni muvaffaqiyatli yakunladilar. Bir bellashuvda hujum samaradorligi koeffitsienti o'ng tomonga 36,66% ni, chap tomonga 37,80% ni tashkil etadi. Bellashuv uchun texnik-taktik hujum o'tkazish uchun ballar soni, hakamlar o'ngga 5,44 hujum va chapga 2,81 hujumni baholadilar. Hujum uchun o'rta ball yengil vazn toifalarida Xalqaro musobaqalar uchun har bir bellashuv uchun 1,21 ballni tashkil qildi.

O'rta vazn toifasidagi respublika musobaqalarida 300 ta bellashuvni tahlil qilish natijasida, har bir bellashuvda TTH urinishlarining soniga ko'ra, dzyudochi qizlar o'ng tomonga atiga 11,77 hujum va 4,05 ta hujumni amalga oshirdilar. Chap tomon ko'rsatkichlari - har bir bellashuvda muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni bo'yicha, dzyudochi qizlar o'ngga 3,41 va chapga 0,65 hujumni muvaffaqiyatli yakunladilar. Bir bellashuvda hujum samaradorligi koeffitsienti o'ngga 28,98% va chapga 16,08%. TTH o'tkazish uchun ballar soni, hakamlar o'ngga atigi 4,07 hujum va chapga 1,41 hujumni baholadilar. Hujum uchun o'rta ball o'rta vazn toifalarida respublika bellashuvlari uchun 1,35 ballni tashkil qildi.

Og'ir vazn toifasidagi respublika musobaqalarida 300 ta bellashuvni tahlil qilish natijasida, har bir bellashuvda TTH urinishlarining m-soniga ko'ra, kurashchi qizlar o'ng tomonga atiga 10,88 hujum va 3,42 ta hujumni amalga oshirdilar. Chap tomonga har bir bellashuvda muvaffaqiyatli TTH urinishlari soni bo'yicha, dzyudochi qizlar o'ngga 2,46 va chapga 0,72 hujumni muvaffaqiyatli yakunladilar.

Raqobat uchun muvaffaqiyatli texnik-taktik hujum urinishlari soni bo'yicha, dzyudochi qizlar o'ng tomonga 7,89 va chap tomonga 4,92 ta hujumni muvaffaqiyatli yakunladilar. Bir bellashuvda hujum samaradorligi koeffitsienti o'ng tomonga 48,98% ni, chap tomonga 56,24% ni tashkil etadi. Bellashuv uchun texnik-taktik hujum o'tkazish uchun ballar soni, hakamlar o'ngga 9,15 hujum va chapga 7,69 hujumni baholadilar. Hujum

uchun o'rtacha ball yengil vazn toifalarida Xalqaro musobaqalar uchun har bir bellashuv uchun 1,31 ballni tashkil qildi.

Bir bellashuvda hujum samaradorligi koeffisienti o'ngga 22,62% va chapga 21,08%. TTH o'tkazish uchun ballar soni, hakamlar o'ngga atigi 3,95 hujum va chapga 2,20 hujumni baholadilar. Hujum uchun o'rtacha ball og'ir vazn toifalarida respublika bellashuvlari uchun 1,93 ballni tashkil qildi.

§3.4. Dzyudochi qizlarning "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida texnik usullarni bajarish asimmetriyasi

Ushbu jadvalda keltirilgan nazorat testlari dzyudochi qizlarning "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida texnik usullarni bajarishda asimmetriya ko'rsatkichlari keltirib o'tilgan.

Pedagogik tajribaning boshida Asimmetriya ko'rsatkichlari bo'yicha TG va NGdan olingan natijalarning o'rtacha ko'rsatkichlarini qiyoslaganda, Styudentning t-mezoni bo'yicha dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichda statistik tafovutlar ishonchli emasligi kuzatildi.

Natijalar tajriba va nazorat guruhida pedagogik tajribaning boshida dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligi darajasi bir xil bo'lganligidan dalolat beradi.

4.10-jadvalda berilgan ma'lumotlarning qiyosiy tahlilidan ma'lum bo'ldiki, uskunada "Sode tsuri komi goshi" texnik usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $30,13 \pm 2,39$ ni, nazorat guruhida esa $29,71 \pm 2,27$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda o'ng tomonga tajriba guruhida $23,79 \pm 2,33$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $24,01 \pm 2,16$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $28,99 \pm 2,81$ ni, nazorat guruhi esa $29,12 \pm 2,96$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba

boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $21,01 \pm 2,03$ ni, nazorat guruhi esa $21,59 \pm 2,01$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

3.10-jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarning "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida texnik usullarni bajarish asimmetriya ko'rsatkichlari

T.r	Dzyudochi qizlarning asimmetriya ko'rsatkichlari	A	TG		NG		t	P
			X	σ	X	σ		
1	Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	30,13	2,39	29,71	2,27	0,885	$>0,05$
2	Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	23,79	2,33	24,01	2,16	0,649	$>0,05$
3	Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	28,99	2,81	29,12	2,96	0,743	$>0,05$
4	Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	21,01	2,03	21,59	2,01	0,892	$>0,05$
5	Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	28,95	2,79	29,29	2,75	0,764	$>0,05$
6	Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	12,08	1,55	12,58	1,46	0,693	$>0,05$
7	Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	25,11	2,57	26,01	2,49	0,725	$>0,05$
8	Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	36,58	4,22	37,39	4,39	0,852	$>0,05$

Izoh: A – tomonlar; X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} – styudent qiymati, P – ishonchlilik darajasi.

Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $28,95 \pm 2,79$ ni, nazorat guruhi esa $29,29 \pm 2,75$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $12,08 \pm 1,55$ ni, nazorat guruhi esa $12,58 \pm 1,46$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $25,11 \pm 2,57$ ni, nazorat guruhi esa $26,01 \pm 2,49$ ni tashkil qildi. Farq

statistik jihatdan ishonksiz ($P>0,05$). Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $36,58\pm4,22$ ni, nazorat guruhi esa $37,39\pm4,39$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonksiz ($P>0,05$).

3.11-jadvalda berilgan ma'lumotlarning qiyosiy tahlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruhi o'rtacha qiymatlarida pedagogik tajriba oxiriga kelib Asimmetriya ko'rsatkichlaridagi jiddiy o'sish ko'zga tashlandi. Natijalar ham biz taklif etgan usuliyatning ijobiy va samarali ta'sirini namoyish etadi ($P<0,05$).

Pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida texnik usullarni asimmetriya ko'rsatkichlari quyidagicha bo'ldi.

Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $33,85\pm2,35$ ni, nazorat guruhida esa $31,72\pm2,24$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$). Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida o'ng tomonga esa tajriba guruhi $26,26\pm2,28$ ni, nazorat guruhi esa $24,12\pm2,01$ ni, tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ($P<0,05$) ishonchli.

Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $30,01\pm2,67$ ni, nazorat guruhida esa $29,82\pm2,92$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$). Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida o'ng tomonga esa tajriba guruhi $24,89\pm2,57$ ni, nazorat guruhi esa $22,33\pm2,11$ ni, tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$).

Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $33,02\pm2,44$ ni, nazorat guruhida esa $30,01\pm2,71$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$). Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida o'ng tomonga

esa tajriba guruhi $14,56\pm1,42$ ni, nazorat guruhi esa $13,03\pm1,29$ ni, tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$).

3.11-jadval

Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida asimmetriya texnik usullarni bajarish asimmetriya ko'rsatkichlari

T.r	Dzyudochi qizlarning asimmetriya ko'rsatkichlari	A	TG		NG		t	P
			X	σ	X	σ		
1	Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	33,85	2,35	31,72	2,24	2,176	<0,05
2	Uskunada "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	26,26	2,28	24,12	2,01	2,335	<0,05
3	Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	30,01	2,67	29,82	2,92	0,159	>0,05
4	Uskunada "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	24,89	2,57	22,33	2,11	2,553	<0,05
5	Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	33,02	2,44	30,01	2,71	2,738	<0,05
6	Uskunada "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	14,56	1,42	13,03	1,29	2,645	<0,05
7	Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	Chap	30,01	2,23	27,07	2,19	3,120	<0,01
8	Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi (%)	O'ng	43,12	4,14	39,02	4,28	2,284	<0,05

Izoh: A – tomonlar; X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t – Styudentning t qiymati, P – ishonchlilik darajasi.

Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $30,01\pm2,23$ ni, nazorat guruhida esa $27,07\pm2,19$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$). Uskunada "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida o'ng tomonga

esa tajriba guruhi $43,13 \pm 4,14$ ni, nazorat guruhi esa $39,02 \pm 4,28$ ni, tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Pedagogik tajribaning boshida Asimmetriya ko'rsatkichlari bo'yicha TG va NGdan olingan natijalarning o'rtacha ko'rsatkichlarini qiyoslaganda, Student

t-mezoni bo'yicha dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichda statistik tafovutlar ishonchli emasligi kuzatildi.

Pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida texnik usullarni asimmetriya ko'rsatkichlari quyidagicha bo'ldi.

3.12-jadvalda berilgan pedagogik tajriba boshida va yakunida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarning ma'lumotlarning qiyosiy tahlilidan ma'lum bo'ldiki, "Sode tsuri komi goshi" texnik usullarini chap tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $30,13 \pm 2,39$ ni, nazorat guruhida esa $29,71 \pm 2,27$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi chap tomonga $33,85 \pm 2,35$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $31,72 \pm 2,24$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

"Sode tsuri komi goshi" texnik usullarini o'ng tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $23,79 \pm 2,33$ ni, nazorat guruhida esa $24,01 \pm 2,16$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o'ng tomonga $26,26 \pm 2,28$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $24,12 \pm 2,01$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$). "Harai goshi" texnik usullarini chap tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $28,99 \pm 2,81$ ni, nazorat guruhida esa $29,12 \pm 2,96$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

4.12-jadval

Pedagogik tajriba boshida va yakunida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida texnik usullar asimmetriyasining qiyosiy taxlili ($n=24$)

T/r	Dzyudochi trenajyorida asimmetriya ko'rsatkichlari	A	Tajriba boshida				t	P	Tajriba yakunida				t	P
			TG		NG				TG		NG			
1	"Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	30,13	2,39	29,71	2,27	0,885	$>0,05$	33,85	2,35	31,72	2,24	2,176	$<0,05$
2	"Sode tsuri komi goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	23,79	2,33	24,01	2,16	0,649	$>0,05$	26,26	2,28	24,12	2,01	2,335	$<0,05$
3	"Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	28,99	2,81	29,12	2,96	0,743	$>0,05$	30,01	2,67	29,82	2,92	0,159	$>0,05$
4	"Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	21,01	2,03	21,59	2,01	0,892	$>0,05$	24,89	2,57	22,33	2,11	2,553	$<0,05$
5	"Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	28,95	2,79	29,29	2,75	0,764	$>0,05$	33,02	2,44	30,01	2,71	2,738	$<0,05$
6	"Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	12,08	1,55	12,58	1,46	0,693	$>0,05$	14,56	1,42	13,03	1,29	2,645	$<0,05$
7	"Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	25,11	2,57	26,01	2,49	0,725	$>0,05$	30,01	2,23	27,07	2,19	3,120	$<0,01$
8	"Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	36,58	4,22	37,39	4,39	0,852	$>0,05$	43,12	4,14	39,02	4,28	2,284	$<0,05$

Izoh: A - tomonlar; X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student qiymati, P - ishonchlilik darajasi.

Tajriba yakuniga kelib, "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi chap tomonga $30,01 \pm 2,67$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $29,82 \pm 2,92$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonli ($P < 0,05$).

"Harai goshi" texnik usullarini o'ng tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $21,01 \pm 2,03$ ni, nazorat guruhida esa $21,59 \pm 2,01$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Harai goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o'ng tomonga $24,89 \pm 2,57$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $22,33 \pm 2,11$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonli ($P < 0,05$).

"Uki goshi" texnik usullarini chap tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $28,95 \pm 2,79$ ni, nazorat guruhida esa $29,29 \pm 2,75$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi chap tomonga $33,02 \pm 2,44$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $30,01 \pm 2,71$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonli ($P < 0,05$).

"Uki goshi" texnik usullarini o'ng tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $12,08 \pm 1,55$ ni, nazorat guruhida esa $12,58 \pm 1,46$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Uki goshi" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o'ng tomonga $14,56 \pm 1,42$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $13,03 \pm 1,29$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonli ($P < 0,05$).

"Seoi-nage" texnik usullarini chap tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $25,11 \pm 2,57$ ni, nazorat guruhida esa $26,01 \pm 2,49$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $30,01 \pm 2,23$ ni,

tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $27,07 \pm 2,19$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonli ($P < 0,01$).

"Seoi-nage" texnik usullarini o'ng tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o'ng tomonga $36,58 \pm 4,22$ ni, nazorat guruhida esa $37,39 \pm 4,39$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o'ng tomonga $43,12 \pm 4,14$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $39,02 \pm 4,28$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonli ($P < 0,05$).

3.12-jadvalda berilgan ma'lumotlarning qiyosiy tahlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtacha qiymatlarida pedagogik tajriba oxiriga kelib Asimmetriya ko'rsatkichlaridagi jiddiy o'sish ko'zga tashlandi. Natijalar ham biz taklif etgan usuliyatning ijobiy va samarali ta'sirini namoyish etadi ($P < 0,05$).

Uchinchi bob bo'yicha xulosalar

Malakali dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish orqali tadqiqot ishlarining yakuniy natijalari umumlashtirildi hamda tajribada ishtirok etayotgan kurashchilarning texnik-taktik xatti-harakatlarining samaradorligi uchun yuqori darajadagi baholash indekslar guruhiga ega ekanligi aniqlanadi ($P < 0,05$).

Maxsus "ZK" uskunasi malakali dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi qobiliyatlari aniqlandi hamda olingan tajriba natijalari taklif etilgan metodikaning samaradorligini namoyon qildi. Masalan, tezkor-kuch qobiliyati bo'yicha olingan nazorat testlarida nazorat guruhi dzyudochi qizlari 8 ta ko'rsatkichdan 4 tasidagina faqat ko'rsatkichlar yaxshilandi ($P < 0,05$). Taklif etilgan metodikani qo'llash asosida mazkur nazorat testlarida tajriba guruhi dzyudochi qizlarida 8 ta ko'rsatkichdan 7 tasida jiddiy o'zgarishlar ($P < 0,01$) namoyon bo'ldi.

Olib borilgan tadqiqot yakunida tajriba guruhi ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik kattaliklar nazorat guruhidagi huddi shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o'zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik ishonchli ko'rsatildi (11 ko'rsatkichdan 8 tasida ishonchli). Bu, ishlab chiqilgan

metodikaning samaradorligi va pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilganligidan dalolat beradi.

Ko'p miqdorda qayta ishlangan ma'lumotlarga asoslanib, barcha vazn toifalarida xalqaro musobaqalar va O'zbekiston chempionatlari g'olibi bo'lgan yuqori malakali dzyudochi qizlarning o'rtacha hisobda quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha bellashuvda chiqishlari aniqlandi. Yengil, o'rta va og'ir vazn toifalarida daqiqada TTH urinishlari soni quyidagi ko'rsatkichlarga ega bo'ldi. Hujumlar soni (o'ng va chap) assimetriyasi ishonchli ekanligi namoyon bo'ldi.

Tahlil qilingan musobaqa faoliyati bellashuvlarining miqdoriy ma'lumotlarga asoslanib shuni aytish mumkinki, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijalari tahlili yengil vazn toifasida bellashuv olib boradigan dzyudochi qizlarning xalqaro musobaqalarda yuqori texnik-taktik mahorat tayyorgarligi hamda samarali kurash olib borishini ta'kidlamoqda. Buni texnik-taktik hujum urinishlarining yuqori sur'atlari, muvaffaqiyatli texnik-taktik hujum urinishlari soni va TTH ballari tasdiqlaydi.

Dzyudochi qizlarning texnik harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini simulyatsiya trenajyori yordamida "Seoi-nage" texnik usullarini chap tomonga to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $25,11 \pm 2,57$ ni, nazorat guruhida esa $26,01 \pm 2,49$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, "Seoi-nage" usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $30,01 \pm 2,23$ ni, tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa $27,07 \pm 2,19$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,01$) ekanligini ko'rsatdi.

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo'yicha dzyudochi qizlarning sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishga oid adabiyot manbalarini o'rganish, olib borilgan pedagogik kuzatuvlar, o'tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalar shakllandi:

1. Dzyudo sport turida dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati va o'quv-mashg'ulot jarayonlariga bag'ishlangan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish hamda umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, sportchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va baholash bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan, biroq, hozirgi kunda spotchilarni tayyorlash tizimida maxsus simulyatsiya trenajyorlarida bajariladigan mashqlar hamda yangi metodikalarni, dzyudochi qizlarning tayyorgarlik davrlariga yangisha yondashuv va haftalik mashg'ulotlari dasturiga kiritish shu bilan birga yangi texnologiyalarni qo'llash bo'yicha yetarli ishlar olib borilmagan. Shu bilan birga, dzyudo sportida mavjud bo'lgan zamonaviy sharoitda innovatsion usullarni joriy etish samarali o'quv mashg'ulot jarayonida zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslangan dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini innovatsion uslublar asosida shakllantirishga kuchli ehtiyoj mavjud ekanligini aniqlashga imkon yaratdi.

2. Tadqiqot davomida dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi asimmetriyasini oshirish uchun maxsus "ZK" sport uskunasiidan foydalanish imkoniyatlari kengaytirildi. Tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning tezkor-kuch, ko'rsatkichlarining o'sishini tahlil qilish natijalariga ko'ra, nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan tajriba guruhida 8 ta ko'rsatkichdan 7 tasida ishonchli o'sishi kuzatildi.

3. Pedagogik eksperiment yakunida o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra dzyudochi qizlarning kuchli va zaif tomonlarini hamda jismoniy tayyorgarligini aniqlashga qaratilgan sport uskunasiida mashqlarni takror bajarish hisobiga dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasi imkoniyati tadqiqot yakunida samarali ekanligi isbotlandi. Jumladan, student t-mezoni ko'rsatkichlari va ahamiyatlilik darajasiga ko'ra o'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) $40,58 \pm 4,15$ ($P < 0,05$); chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida

bukish (tik turib) $37,99 \pm 3,99$ ($P < 0,05$); o'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) $35,99 \pm 3,95$ ($P < 0,05$); chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) $32,56 \pm 3,61$ ($P < 0,05$) tadqiqot yakunida tajriba guruhining ko'rsatkichlari yaxshilanib, ishlab chiqilgan texnologiya samaradorligini ko'rsatdi.

4. Dzyudochi-qizlarning kurashning texnik hujum harakatlarini bajarish hamda tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida yo'naltirilgan o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori orqali kurashning asosiy mashqlaridan foydalanib, dzyudochi qizlarning asimmetriyasi olib borilgan tadqiqotlar natijasiga ko'rsa 12% ga yaxshilandi.

5. Dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish maqsadida tik va parter holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib, tatamida bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik va tezkor-kuch sifatini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash, dzyudochi qizlarning bellashuv potensialini oshirishda maxsus mashqlarni qo'llash qo'llash hisobiga maxsus jismoniy tayyorgarligi 15% ga yaxshilangan.

6. Dzyudo sport turida texnik harakatlar samaradorligini oshirish metodikasi ishlab chiqilib, malakali dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish va texnik harakatlari samaradorligini oshirishga doir yangi maxsus mashqlar majmualari yillik sikl davomida mashg'ulot jarayoniga tadbiq etildi. Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil etish asosida dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini individuallashtirish ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiq etilgan usulning samaradorligi tezkor-kuch tayyorgarligini texnik harakatlarda yanada samarali namoyon bo'lishi aniqlandi. Natijada, Xalqaro musobaqalarda 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida esa 1 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritishgan va tadqiqot guruhi dzyudochi qizlari sovrindorlar qatoridan joy egallashgan.

7. Dzyudochi qizlarning mashg'ulotini tezkor tahlil qilish va "Maxsus jismoniy mashqlar kompleksi" dasturidan foydalanish natijasida dzyudochi qizlar raqiblarining kuchli va zaif tomonlar asimmetriyasi haqidagi ma'lumotlarni qo'llash imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shu bilan

birgalikda, tajriba guruhi dzyudochi qizlarining zaif tomonlarini bartaraf etish hamda doimiy ravishda ma'lumotlar bilan ta'minlash imkoni 18% ga oshganligi aniqlandi.

8. Tayyorgarlik bosqichida malakali dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi o'sish ko'rsatkichlari tadqiqot yakunida tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan 11 ko'rsatkichdan 8 tasida ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlanib, statistik ishonchlilik darajasi $P < 0,05$ ga teng bo'ldi. Bu esa o'z navbatida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi ijobiyligidan dalolat berdi.

AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqotning ko'p qirraliligi, uni o'rganish jarayonida aniqlangan qonuniyatlarning ahamiyati sport mashg'ulotlari murakkab, doimiy o'zgarib turadigan, ilmiy va uslubiy yordamni talab etadigan pedagogik jarayon ekanligini hisobga olgan holda bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

1. Malakali dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomonimizdan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-mashg'ulotlariga joriy qilinishi, dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon bo'lishi bo'yicha aniq ma'lumotlar olishga imkon beradi.

2. O'quv mashg'ulot jarayonlarini olib borish, usullarni birlashtirish, turli xil texnik tayyorgarlik usullari hamda mashqlarning bajarilishi va tomonlarning asimmetriya ko'rsatkichlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

3. Dzyudochi qizlarning haftalik sikl mashg'ulotlari rejasida "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyoridan haftada 2 marotabadan kam bo'lmagan holda foydalanish, sport uskunasi va tatamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini haftalik dasturlar asosida belgilangan me'yorlarda qo'llash, tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda texnik tayyorgarligini takomillashtirishga ijobiy samara beradi va dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkonini beradi.

4. Turli vazn toifasidagi yuqori malakali dzyudochi qizlarning hujum harakatlarining texnik arsenalini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonining mazmunini belgilashda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga

alohida e'tibor qaratish lozim. Dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini operativ nazorat qilishda dzyudochilarga o'zlarining texnik harakatlar to'g'risida ma'lumot berib, mashg'ulotlar, nazorat bellashuvlarida raqiblarining kuchli va zaif tomonlarini ajratib ko'rsatishda mezosikl majmuasidan foydalanish tavsiya etiladi.

5. Dzyudochi qizlarda maxsus simulyatsiya trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasini mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish va keng tarqalgan maxsus mashqlarning mazmunini o'z ichiga qamrab oladi. Qo'llangan uslublar bilan birgalikda maxsus trenajyorlar, sport uskunalari va mashqlar majmuasidan mashg'ulotlar jarayonida haftasiga 3 marotabadan kam bo'lmagan holda foydalanish yuqori samara beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar

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

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil

5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-sonli "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-sonli "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-sonli "Nodavlat sport-ta'lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ 336-sonli "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

7. 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.

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 2-martdagi PF-27-sonli 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili" da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risidagi Farmoni.

9. 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.

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-sonli "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori.

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

12. Абраменко В.А. Методика развития силы захвата у квалифицированных борцов греко-римского стиля с использованием тренажера // Абраменко В.А. // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2012. – № 7 (89). – С. 7–12.

13. Агаянц, Е.К. Функциональная асимметрия в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е.К. Агаянц, Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 86–88.

14. Адольф В.А. Особенности формирования соревновательной готовности российских дзюдоистов к выступлениям на международной арене // Адольф В.А. Сидоров Л.К. Кудрявцев М.Д. и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 9. – С. 66–68.

15. Акопян А.О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности // Акопян А.О. Панков В.А. Ким, А.Ю // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 22–23.

16. Андрианов М.В. Совершенствование физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивной подготовки // Андрианов М.В., Митусова Е.Д., Митусов В.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 40–42.

17. Алиханов И.И. Опыт программирования совершенствования техники спортивной борьбы. В кн.: Материалы науч. конф., посвященной 50-ой годовщине Великой Октябрьской социалистической революции. Тбилиси, 1967, – С. 40–46.

18. Акунин Д.Ю. Овладение техническими действиями в спортивной борьбе на начальном этапе подготовки / Д. Ю. Акунин, А. В. Еганов, А.Ю.Сырников. // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел: материалы Всероссийской науч.-метод. конф. – Челябинск, 2006. – С. 59–64.

19. Бабаян А.М. Психологические критерии отбора в юношеском спорте: Матер.Всерос.науч.-практич. конф. // Бабаян А.М. 1998. – С. 42–44.

20. Бабушкина Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.

21. Барбарян М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов // Барбарян М.С. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1 (Т. 14). – С. 11–17.

22. Болтабаев М.Р., Ахматов М.С., Таджибаев С.С., Ахматова Х.М. О роли государства по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта // Журнал «Фан-спортга» №7 – Т., 2020. – С. 3–6.

23. Бойченко С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.

24. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Анатомия человека: атлас в 3 т. / - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - Т. 1: Опорно-двигательный аппарат.: ил. – 800 с.

25. Ваганова Н.В. Анализ изменения расположения центра тяжести в спортивной борьбе // Ваганова Н.В., Левицкий А.Г., Матвеев Д.А. и др.: Междунар. науч. конф. по механике «Восьмые поляховские чтения». – СПб., 2018. – 280 с.

26. Воробьева Н.В. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля разного пола на Играх XXXI Олимпиады в Рио-Де-Жанейро // Воробьева Н.В.,

Таймазов А.Б., Тараканов Б.И. // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2017. – № 12 (154). – С. 54-59.

27. Воронков А.В. Методика развития скоростно-силовых качеств юных самбистов // Воронков А.В., Сидоров Р.А., Бражник Е.А., Ефремов А.А. // Stud Net. – 2021. – Т. 4. – № 2. – 32 с.

28. Волков, В.Г. Развитие пензенского студенческого самбо // Международная научно-методическая конференция, посвященная 200летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова/ под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. — Пенза, 2014. — С. 328-329.

29. Воложанин С.Е., Дагбаев Б.В. Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки // Вестн. Бурят. гос. ун-та. Сер. Физическая культура и спорт. – 2011. – Вып. 13. – С. 43-46.

30. Воложанин С.Е., Кожевникова В.Ю. специальная силовая подготовка спортсменов женской борьбы вольного стиля // вестник бурятского государственного университета 13/2012 – 38 с.

31. Гожин В.В. Формирование индивидуальных соревновательных действий у юных борцов. // Гожин В.В., Дементьев В. Л., Федяев Н. А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – С. 2–6.

32. Грищенков В.Н., Кочурко Е.Н. Поединки на татами. – Минск: Полымя, 1987. – 223 с.

33. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987. – С. 98-103.

34. Греховодов, В.А. Спортивная борьба : изменение тактики / В.А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С. 49-51.

35. Гожин, В.В. Тактический анализ действий нападения и активной обороны в дзюдо тенденция развития тактики в спортивной борьбе /В.В. Гожин, О.Б. Малков, А.В. Полухин // Сборник научных статей Российского государственного университета физической культуры. - М., 2006. - С. 32-45.

36. Горская И.Ю., Кондаков А. М., Необходимость учета морфотипологических различий в процессе физической и технико-

тактической подготовки дзюдоистов // ОНВ. 2012. №4 (111). – С. 30-35.

37. Гавердовский, Ю.К. Психограмма технико-эстетических видов спорта в контексте обучения спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский // Спортивный психолог. – 2007. – № 2. – С. 24–26.

38. Герон, Э. Психоспортограмма / Э. Герон // Спортивный психолог. – 2007. – № 3 (12). – С. 4–15.

39. Гагонин, С.Г. Психологический анализ спортивно-боевых единоборств / С.Г. Гагонин // Юбилейная научно-методическая конференция, посвященная 100-летию Академии: Матер, конф. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 4–6.

40. Горанов Б. Результативность технико-тактических действий борцов высокого класса в современной греко-римской борьбе // Горанов Б., Апойко Р.Н., Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И. // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2011. – № 4 (74). – С. 35-39.

41. Годик М.А., Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - Москва, Советский спорт. 2010. – 336 с.

42. Губа В.П. Индивидуально-типологические свойства личности слабослышащих и здоровых высококвалифицированных борцов вольного стиля // Губа В.П., Берулава К.М., // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2017. – № 2 (144). – С. 55-59.

43. Дахновский В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов // В. С. Дахновский, А. В. Еганов. // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва физкультура и спорт, 2000. – С. 72-74.

44. Дахновский В.С., Кабанов Л.Ф., Мельникова Е.Н. Анализ структуры тренировочных средств на этапе непосредственной подготовки дзюдоистов высокой квалификации к турнирным соревнованиям // Детский тренер, 2008. – № 2. – С. 60–71.

45. Дементьев В. Л. Методика выбора технических действий (приемов) для индивидуального арсенала юного борца // Дементьев В.Л., Гожин В. В., Федяев Н.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 28–32.

46. Ермолаева М.В., Худадов Н.А. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях: метод. рекомендации / сост.; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.

47. Зеленин Л.А. Разновидности тренажерных устройств в совершенствовании устойчивости и тяговых движений борцов // Зеленин Л.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 4 (33). – С. 47–58.

48. Зебзеев В.В. Общая характеристика технической подготовки в дзюдо // Зебзеев В. В. // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. материалов IV Всероссийской научно-практической конференции (25 апреля 2014 г.) – г. Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. – С. 34–36.

49. Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы кросс фит. Молодой ученый № 21. 2016. – С. 970-972.

50. Калинин Д.И. Развитие основных физических качеств дзюдоистов / Д.И. Калинин // Молодой ученый. № 19 (123). 2016, – С. 426-428.

51. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А. С. Кузнецов, Ю. Ю. Крикуха. – Москва: Наука, 2012. – 128 с.

52. Ким Т.К. Определяющие черты методики коррекции мышечного дисбаланса у юных дзюдоистов в процессе учебно-тренировочной деятельности и внутренировочный период / Т.К. Ким, А.А. Подлесных // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 92-99.

53. Королков А.Н. Нормативы физкультурного комплекса ГТО как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Королков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2017. – № 1. – С. 8-10.

54. Карелин, А.А. Характеристика развития женской волной борьбы в международном спортивном движении / А.А. Карелин– Б.И.

Тараканов, Р.Н.Апойко и др. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 8–10.

55. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо /Дзигаро Кано. Ростов на Дону, 1. Феникс», 2000. 222 с.

56. Кондаков А.М., Грузных Г.М., Семенин И.В. Техническая подготовленность борцов в соревновательных поединках с учётом весовых категорий // ОНВ. 2015. №5 – 142 с.

57. Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов 11 – 12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / А. М. Кондаков. // Омский научный вестник. Серия «Общество, история, современность». – 2010. - № 2 (86). – С. 202-207.

58. Люташин Ю.И., Борцова А.Н. Методика комплексного развития силовых способностей средствами атлетической гимнастики // Грани познания. 2014. №3. –115 с.

59. Лебедев, В.М. Симметрия и асимметрия движений в жизни в спорте /В.М.Лебедев/. Мир спорта, 2007. – №1. – С. 22-26.

60. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

61. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 657 с.

62. Похачевский А.Л. Адаптационные механизмы предельной работоспособности // Похачевский А.Л., Лапкин М.М., Трутнева Е.А. и др. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 17-19.

63. Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б. Женская вольная борьба. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1996. – 43 с.

64. Сагалеев А.С., Хамаганов Б.П., Эрхеев С.В. Мезоцикл учебно-тренировочного процесса спортсменов в тайском боксе // Деятельность человека в экстремальных условиях: сб. науч. ст. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2004. – С. 73-76.

65. Сафарова Д.Ж., Адамбаев Д.Х. Оценка физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток //Фан – спортга. – 2010. – №3. – С. 31 – 36.

66. Степанов М.Ю., Саламатов М.Б. – Использование оптимальной силовой нагрузки в подготовке единоборцов. Теория и практика физ. культуры. – 2022, № 9. – С. 96-99.

67. Субботин И. В. Особенности общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки // Субботин И. В., Бицадзе Н. Г. // International Scientific Review of the Problems and Prospects of Modern Science and Education: XLV International Scientific and Practical Conference. – Boston, 2018. – С. 111–114.

68. Таймазов, В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2006. – №22. – С. 74-82.

69. Ткачук М.Г. Индивидуально-типологические особенности борцов с различной тренируемостью // Соболев А.А., Ткачук М.Г., Левицкий А.А. // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2018. – № 3. – С. 288-292.

70. Ткачук М.Г. Влияние соматотипа на свойства личности борцов // Ткачук М.Г., Панченко И.А., Куванов Я.А. // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 4. – С. 58-60.

71. Ткаченко А.И., Муханов Ю.В. Особенности развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе // Совершенствование физической, огневой и тактико специальной подготовки: сб. ст. Орел: ОЮИ, 2015. – 95 с.

72. Федяев Н. А. Дементьев В. Л. // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16–17 июня 2016 г. / М-во спорта РФ [и др.]. – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 80–86.

73. Федяев Н. А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: монография // Федяев Н. А., Дементьев В. Л., Ханбабаев Р. К. – М.: МЭСХ, 2019. – 162 с.

74. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

75. Andreev V.M., Matveeva E.A., Sytnik V.I., Ratishvili G.G. Planning training loads in weekly cycles of pre-competitive wrestler training. // Wrestling. Yearbook M., FiS, (1975). – pp. 16-17.

76. Bompa. T.O. Periodization: theory and methodology of training // Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff. 5th ed. IL: Human Kinetics, 2009. – 342 p.

77. Baić M, Trajković N, Djordjevic D, Stankovic M, Pekas D. Strength profile in wrestlers—a systematic review. Archives of Budo 18. – Chicago, 2022. – pp. 151-164.

78. Curby D, Dokmanac M, Kerimov F, Tropin Y, Latyshev M, Bezkorovainyi D, Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2023; 27(6): – pp. 487-493.

79. Calmet M, Miarka B, Franchini E. Modeling of grasps in judo contests. Int J Perform Anal Sport, 2010; 10(3): – pp. 229-240.

80. De Cree C, Jones LC: Kodokan Judo's Elusive Tenth Kata: The Go-no-kata – “Forms of Proper Use of Force” – Part 1. Arch Budo, 2009; 5: – pp. 55–73.

81. Fujiyama, K., Aoyagi, O., Adachi, T. Relations Between Elements of Offensive and Defensive Wrestling Techniques: At the 2006 Meiji Cup All Japan Wrestling Invitational Championships. Sports Methodology Research, 21 (1), (2007). – pp. 59-62.

82. García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., & Izquierdo, M. Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. European Journal of Applied Physiology, 111, (2011). – pp. 1747-1758.

83. Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning // Journal of human kinetics. – 2002. – Т. 7. – pp. 19-28.

84. Igumenov V.M., Shiyan V.V. Problem of precompetition preparation planning in wrestling / Theory and practice of physical culture. № 5. – 61 p.

85. Igumenov, V. M, Piloyan, R. A., & Tumanyan, G. S. Ponyatiye “model” sportivnogo protivoborstva, yego nauchnyy i prakticheskiy smysl

[The concept of the "sports confrontation model," its scientific and practical use]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 9, (2000). – pp. 24-26.

86. Korzhenevsky, A. N., Dakhnovsky, V. S., & Podlivaev, B. A. Diag- nostika trenirovannosti bortsov [Wrestlers training diagnostics]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 2, (2004). – pp. 28-32.

87. Latyshev M, Holovach I, Tropin Y, Saienko V, Rybak L, Tolchieva H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *SportMont*. 2021(19): - pp. 23-28.

88. López-González, D. & Alonso-Rodríguez, A. Determinantes del Rendimiento Técnico-Táctico en lucha estilos libre y femenino del Campeonato del Mundo, in *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, Año 7, Supplement, (2011). – pp. 156-158.

89. López-González, D. & Miarka, B. "Reliability of a new Time-Motion Analysis Model based on Technical-Tactical Interactions for wrestling competition", in *International Journal of Wrestling Science*, Vol. 3-1, (2013). – pp. 21-34.

90. López-González, D. "Clasificación de los Medios Tácticos en la Lucha Olímpica", in *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, Supplement, (2011a). – pp. 159-162.

91. Lopez Gonzalez, D. Clasificacion de los Medios Tacticos en la Lucha Olimpica, en *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, Suplemento, 2011(b). – pp. 124-129.

92. Mirzaei B. Development of the Elite Wrestling Athlete. *International Journal of Wrestling Science*. 2021;11(1): - pp. 11-18.

93. Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, -Munich, Germany. 24 Yuly 2001. – pp. 24-25.

94. Miarka, B., Julio, U.F., Vecchio, F.B.D., Calmet, M. & Franchini, E. Tecnica y tactica en judo: una revisic- *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 5, (2010). – pp. 427-431.

95. Miarka, B., Panissa, V.L.G., Julio, U.F., Del Vecchio, F. B., Calmet, M. & Francini, E. A comparison of tn motion performance between age groups in judo matches. *Journal of Sports Sciences*, 30 (9), (2012). – pp. 899-905.

96. Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, -Munich, Germany. 24 Yuly 2001. -pp. 24-25.

97. Pulkkinen W. J. The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics Inc., (2001). – 93 p.

98. Qodirov S.E. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish. // *Monografiya*. Toshkent 2023. – B. 50-64.

99. Sale D.G. Testing Strength and Power // *The Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. 1991. - №12. – pp. 36-39.

100. Sekine Y., Okada. J. Effects of Resisted Sprint Training on Sprint Performance in High School Baseball Players. *American Journal of Sports Science*. Volume 4, Issue 5, September 2016. – pp. 90-97.

101. Shakhmuradov, Y. & Podlivaev, B. "Raising the level of technical-tactical actions in standing by including leg actions as subsidiary elements", in *International Journal of Wrestling Science*, 1, (2011). – pp. 16-23.

102. Shadiqin. A.R. Six-Weeks training program to enhance wrestler relative strength // *Journal of Human Sport and Exercise*. 2017, 12(3proc): pp. 789–796.

103. Wang, G., Liou, H., & Liou, P. Biomechanical analysis of hold-throw technique in elite wrestler. In Y. Hong, D. Johns, & R. Sanders (Eds.), *Proceedings of 18th International Symposium on Biomechanics in Sports*. Hong Kong, China: International Society of Biomechanics and Sports. (2000). – pp. 312-313.

III. Foydalanilgan boshqa adabiyotlar

104. Абдиев А.Н. Динамика состояние борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки. // Автореф. дис. канд. пед. наук. ЎзГИФК, 1994. – 23 с.

105. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари // педагогика фанлари доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент, ЎзДЖТИ. 2004. – 196 б.

106. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услугий асослари. //Ўқув-услугий қўлланма. Т., 2012, - Б. 32-35.
107. Абдуллаев А., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти/Дарслик. –Тошкент: 2018, “Илмий техника ахбороти-Пресс наширети” – Б. 230-243.
108. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш // Педагогика фанлари номзоди дисс., Тошкент. 2007. – 143 б.
109. Адиллов С.К. Эркин кураш назарияси ва услубиёти дарслик. Тошкент. – Б. 90-116.
110. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари/ Ўқув-услугий қўлланма. –Тошкент: “MUMTOZ SO‘Z”, 2012. – Б. 205-211.
111. Адиллов С.Қ. Эркин ва юнон-рум кураши/Ўқув қўлланма. “Илмий техника ахборот-пресс” наширети. –Тошкент: 2017. - Б 13-25.
112. Адиллов С.Қ. Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш / Ўқув қўлланма. “Илмий техника ахборот-пресс” наширети. –Тошкент: 2018. – Б. 12-23.
113. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғуллот юкламаларининг оптимал нисбатлари: пед. фан. ном. ... дис. автореф. - Тошкент: ЎзДЖТИ, 2012. – Б. 19-28.;
114. Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: Автореф дис... канд. пед. наук. — Москва, 1991. – С. 21-24.
115. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны) / Л.Я. Аркаев. - СПб.: Нева, 2004. – 285 с.
116. Белов А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы: Автореф. дис.канд. пед. наук. – СПб. 2000. – 17 с.
117. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобака фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги.// Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – Б. 25.
118. Бойко В.Ф., Данько Г.Т. Физическая подготовка в спортивной борьбе: учеб. пособие. Киев: Здоровье, 2004. – 287 с.

119. Волостных В.В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования ВУЗа: Автореф.дис.канд. пед. наук. – М., 1996. – 153 с.
120. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.К. Волков; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1976. - С. 3-12.
121. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. д-ра пед. наук. - СПб., 2012. - 48 с.
122. Верхошанский Ю.В., Основы специальной подготовки в спорте. 3-е изд. – М.: Советский спорт. 2013. – 216 с.
123. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте/Учебник. “Советский спорт” – Москва: 2013. – Б. 156-161.
124. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт. 1977. – 215 с.
125. Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. — Кн. 4. Планирование и контроль. — М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
126. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
127. Гаппаров З.Г. “Психологическая подготовка единоборцев”// Учебное пособие - Ташкент: ООО “Меҳридарё”. 2009. - С. 57-58.
128. Дмитриев, А.В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: метод. рекомендации / А.В. Дмитриев, 2008. – Минск: БГУФК, 2002. – 44 с.
129. Дахновский В.С. Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов / В.С. Дахновский, О.А. Сиротин, А.В. – 21 с.
130. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов // Автореф.дис. ...дра пед. наук.- Челябинск, 1999. – 41 с.

131. Жоров П.А Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. и др. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. – 216 с.

132. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Основы теории и методики воспитания. Олимпийская образование, 2019. – С. 113-148.

133. Зекрин Ф.Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15 – 18-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. наук / Ф. Х. Зекрин. – Москва, 2007. – 24 с Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

134. Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Ишков. – М., 2004. – 23 с

135. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий // Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2011. – 701 с.

136. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. - Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2001. – 83 б.

137. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. - Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2008. – 84 б.

138. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф. дис... д-ра пед. наук. -М., 1996. – С. 16-25.

139. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ - Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005. – Б. 240-245.

140. Коломейчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Коломейчук. – М., 2011. – 24 с.

141. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар //Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Зар калам, 2018. – 334 б.

142. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 279 б.

143. Керимов Ф.А., Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 79 б.

144. Красников А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. — М.: Спорт.Академ.Пресс, 2003. – 324 с.

145. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре/ учебное пособие. – Томск, 2013: Томский государственный университет, 2013. – 184 с

146. Колешао, А.А. Психологические особенности спортивной борьбы // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 346–350.

147. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – 240 с.

148. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис. докт. пед. наук // Левицкий А.Г. – СПб., 2002. – 438 с.

149. ЛЕНЦ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

150. Лях В.И. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде на основе модульной технологии тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат наук, 2019, - С. 137.

151. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для студентов вузов, / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. – С. 227-291.

152. Мишин А.В. Техническая подготовка юных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей их соревновательной деятельности: Автореф. дис.канд. пед. наук. – М., 2011. – 18 с.

153. Миндияшвили, Д. Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Д. Г. Миндияшвили. – СПб., 1996. – 35 с.

154. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М.: Воениздат, 1997. — 304 с
Суслов Ф. П. Теория и методика спорта / под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 1997. — 416 с.

155. Маткаримов Р.М., Огир атлетика назарияси ва услубияти/Дарслик. “Ўзбекистон нашриёт матбаа уйи” - Тошкент: 2015.- Б. 82-84.

156. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис.д-ра пед. наук. — М., 2000. — 62 с.

157. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. / Дарслик, Т., 1993. — Б. 14-17.

158. Николаев А.А., Семёнов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. — М., Спорт. 2017. — 144 с.

159. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис... д-ра пед. наук в виде научного доклада. -М., 2000. — С. 55-62.

160. Пашин В.Б. Технология спортивной тренировки: Учебное пособие для вузов физической культуры. М.: Советский спорт, 2006. — 105 с.

161. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.

162. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов; Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1999. — С. 98-108.

163. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации — Москва: 2005. — 477 с.

164. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации — Москва: 2005. — С. 476-495.

165. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общ. теория и ее практ. приложения: [учеб. Для тренеров] : в 2 кн. / Киев: Олимп. лит, Кн. 1. 2015. — 680 с.

166. Подливаев Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. // Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И.// Метод. пособие. — М.: ФОН, 1997. - 39 с.

167. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. — 280 с.

168. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Олимпийская литература, 2014. — 624 с.

169. Родионова, И.А. Индивидуализация программирования психологической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Родионова. — М., 2002. —149 с.

170. Рыбалко Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, А.В. Медведь // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1972. - С. 15-18.

171. Рыбалко Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между функциональной топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы: дис... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1967. — 240 с.

172. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта / под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 1997. — 416 с.

173. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 368 с.

174. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Таймазов; С.Петербург. гос. акад. физ. воспитания им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 1997. — 48 с.

175. Ташназаров Дж. Ю. Бошлангич гурух юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш: педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори. ... дис. (PhD)., - Чирчик. ЎзДЖТСУ, 2021. — 186 б.

176. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. — 494 с.

177. Торговкин В.Г. Национальная борьба хапсагай: учебно-метод. пособие // Торговкин В.Г., Уйгуров В.В., Стручков В.Е. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2014. – 92 с.
178. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/Дарслик. “Sano-standart” Тошкент – 2017. – Б. 193-205.
179. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. М.: Сов. спорт. Ч.3. 2001. – 77 с.
180. Трифонова Н.Н., Ермаков И.В. Спортивная метрология /Учебное пособие. –Екатеринбург: , 2016. – С. 16-24. -112.
181. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев Х.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Усмонхўжаев С.Т., Болалар ва ўсмирлар спорт машгулотлари назарияси ва услубияти/Ўқув қўлланма. –Тошкент: “ILM ZIYO” 2006. – Б. 44-48.
182. Угольников О.А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин-борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле: автореф. дис. канд. пед. наук / Угольникова О.А. – СПб., 2004. – 23 с.
183. Федяев Н. А. Совершенствование борьбы за захват как часть формирования индивидуального арсенала технико-тактических действий. - С. 79-90.
184. Халмухамедов Р.Д. Шин.В.Н., Турдиев Ф.К, Voks/Дарслик. “Илмий техника ахборот-пресс” нашриёти. –Тошкент: 2018. – 168 б.
185. Ханкелдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи/Дарслик. “Илмий техника ахборот-пресс” нашриёти. – Тошкент: 2018. – 360 б.
186. Ханкелдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи/Дарслик. “Илмий техника ахборот-пресс” нашриёти. – Тошкент: 2018. – С. 16-24.
187. Холодов, Ж.К. Кузнецов, В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 321 с.
188. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.

Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «академия», 2008. – 480 с.

189. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры / Учебник–Ташкент: 2007. – С. 241-243

190. Югай Л.П., Нуришов Д.Е., “Дзюдо” /БЎСМ ва ИБЎСМ лар учун мўлжалланган дастур/, - Т.: “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, 2018. – Б. 164-166.

191. Югай Л.П., Нуришов Д.Е., “Дзюдо” /БЎСМ ва ИБЎСМлар учун мўлжалланган дастур/, - Т.: “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, 2018. – 152 с.

192. Югай Л.П. Дзюдо. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное пособие // Т; илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2017. – 152 с.

193. Adilov S.K. Intellectual sensor tizimlaridan foydalangan xolda sport kurashida koordinasion va texnik-taktik xarakatlari integratsiyasi // ped.fan.dok.diss. Chirchik. 2024. – Б. 35-55;

194. Dadaboyev O.J. dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligi konsepsiyasini nazariy asoslash // ped.fan.dok.dissertatsiyasi. Ch.: 2021. – 218 b.

195. Gaziyeв Sh.Sh. Yuqori malakali sambochilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari // ped.fan.dok.diss. Chirchik. 2024. 80-b.

196. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / Darslik. Toshkent, “ZAR QALAM”, 2018. – 348 b.

197. Murodov K.N. Erkin kurashda maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish texnologiyasi // ped.fan.bo‘yicha falsafa doktori diss. Chirchik 2022. - B. 95-110.

**MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORIDA DZYUDACHI
QIZLARNING TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI
ASIMMETRIYASINI TAHLIL QILISH**

ILOVALAR

SHARTLI BELGILAR

- PF - Prezident farmoni
- PQ - Prezident qarori
- MF - musobaqa faoliyati.
- TS - takrorlashlar soni.
- UTS - urinishda takrorlashlar soni.
- MJT - maxsus jismoniy tayyorgarlik
- UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik
- TTH - texnik-taktik harakatlar
- FHD - faol harakat dinamikasi
- DH - Dastlabki holat
- BBB - Buyruq bo'lishi bilan
- RM - Respublika musobaqalari
- XM - Xalqaro musobaqalar

“ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyori

2-ilova



PhotoRoom



3-ilova



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

MINISTRY OF SPORTS 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
veb-sayt: www.nmsport.uz, e-mail: info@nmsport.uz, e-xat: sport@nmsport.uz

Toshkent shahri
03-16/9728-son

2 oktabr 2024 yil.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi Ismatullayeva Sangina Ravshanovnaning “Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish” mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya ishi natijalarini amaliyotga joriy etilganligi to'g'risida
MA'LUMOTNOMA

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi Ismatullayeva Sangina Ravshanovnaning “Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish” mavzusida ilmiy tadqiqot ishlari olib borildi hamda olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilib, dissertatsiya yuzasidan quyidagi natijalarga erishilgan.

1. Toshkent viloyati Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi dzyudo sport turi yo'nalishi qizlarining mashg'ulotlarida tadqiqotlar olib borgan hamda olingan natijalar asosida dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi kurashchi qizlarni tayyorlash amaliyotiga ilk bor ishlab chiqilgan hamda amaliyotga tatbiq etilgan “ASIS-Wrestling” maxsus trenajyorida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgan va quyidagi ilmiy-uslubiy tavsiyalarni tatbiq etgan: Tadqiqotlar natijasida Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi sportchi-qizlari 2023-2024 o'quv yilida quyidagi natijalarni qayd etishgan: Shulardan Xalqaro musobaqalarda - 11 ta medal qo'lga kiritishgan. 2 ta oltin, 1 ta kumush, 8 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida 1 ta oltin, 1 ta bronza medallarini qo'lga kiritishgan.

2. O'quv-mashg'ulot jarayoni davomida mavjud dasturda belgilangan yuklamalarning o'rniga texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil etishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari qo'llanilgan. Ma'lum bir yo'nalishdagi yuklamalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ta'sirini maqsadga muvofiq bo'lgan davomiylikni aniqlash maqsadida har bir mezosikllardan keyin, tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi olib borilgan.

3. Musobaqa faoliyatini boshqarish bo'lajak musobaqalar rejasini ishlab chiqishni va uni amalga oshirishni, nazorat qilishni o'z ichiga qamrab olgan. Murakkab texnik harakat usullari va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda taktik harakatlarning murakkab sharoitlarda jismoniy tayyorgarlik

asimmetriyasining sintez algoritmlari differensial metodlar asosida takomillashtirilgan.

4. Dzyudochi qizlarning kurash gilamida bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik va tezkor-kuch sifatini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan va amaliyotga tatbiq etilgan. Natijada, O'zbekiston dzyudo federatsiyasi qizlar milliy terma jamoasining dzyudochi qizlarida maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligi 18% ga yaxshilangan.

5. "ZK" maxsus trenajyorida kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgan. Tadqiqotlar natijasida Universitet talaba qizlari 2023-2024-o'quv yilida quyidagi natijalarni qayd etishgan: Shulardan, Xalqaro musobaqalarda 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida esa 1 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritishgan.

6. Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari dinamikasini mashg'ulot faoliyati ma'lumotlari bilan taqqoslash va texnik usullarni tayyorgarlik bosqichi vazifalariga mosligini aniqlash uchun sharoit yaratgan.

7. Dzyudochi qizlarning musobaqa taqvim rejasi bo'yicha texnik harakatlar va tezkor-kuch qobiliyatlari tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan haftalik dasturlar yordamida bellashuv potensialini samarali optimallashtirildi hamda sportchi qizlarning murakkab texnik usullarining asimmetriyasi tahlili pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilgan.

8. Dzyudochi qizlarning sport maxoratining ko'p qirraligi va motor-koodinatsion tuzilishining murakkabligiga kiruvchi ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi, vaziyatlarni tezda baxolash, yetarli qarorlar qabul qilish va ularni amalga oshirish qobiliyatiga alohida talablar qo'ygan.

9. Malakali dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonida kurashchilarning UJT va MJT darajasini oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida malakali kurashchi qizlarning tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan har xil yuklamalar tizimlashtirildi. Shu jumladan, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda yuklamalarni kattaligi va tajriba davomida yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni ratsional navbatda almashtirib tashkil qilish natijasida olingan ko'rsatkichlar asosida amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan sikkalarda sportchilarning jismoniy qobiliyatlari va sport natijalarini jiddiy o'sishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning ahamiyati ko'rsatib berilgan.

10. Kurashchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining o'sishi tadqiqot yakunida TG va NG musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari (TTH oralig'i $p < 0,05$; Samarali TTH oralig'i $p < 0,05$; TTH bahosi $p < 0,05$; Hujumdagi TTH samaradorligi $p < 0,01$) bo'yicha 5 ta ko'rsatkichdan 4 tasida ishonchlik darajasini ko'rsatgan.

11. Taqiqot yakunida TG ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik kattaliklarini nazorat guruhidagi huddi shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o'zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik ishonchli 61,5% o'sishi kuzatilgan. Bu, ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi va pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilgan.

12. Ushbu natijalarga ko'ra, tatbiq etilgan texnologiya usuliyatining samaradorligi musobaqa faoliyatidagi yutuqlarni belgilaydigan texnik-taktik harakatlarning yanada samarali takomillashtirilishini ta'minlagan.

13. Dissertatsiya mavzusi yuzasidan 7 ta maqola, bitta hammualiflikda darslik, 1 ta ixtiro yaratilgan. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi huzuridagi Oliy Attestatsiya Komissiyasi tasarrufidagi ilmiy jurnallarda hamda Respublika va xalqaro ilmiy-anjumanlarda ilmiy ishlari chop etgan.

Vazir o'rinbosari



Sh. Maxmudov

Ilmiy tadqiqot ishlarini amaliyotga joriy qilganligi to'g'risida
DALOLATNOMA

Kattaqo'rg'on t.

"36" 06 2024 y.

13.00.04. "Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" ixtisosligi bo'yicha Ismatullayeva Sangina Ravshanovna "Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish" mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi tadqiqotlari ustida ishlab kelmoqda.

S.R.Ismatullayeva haqiqatdan ham Kattaqo'rg'on tuman sport maktabi dzyudochi qizlarining tumandagi 10 maktab sport mashg'ulotlarida tadqiqotlar davomida yaratilgan maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorini dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi kurashchi qizlarni tayyorlash amaliyotiga tadbiq etdi:

F.I.SH	Tavsiyaning nomi va uning qisqacha tavsifi	Joriy qilish samarasi
Ismatullayeva Sangina Ravshanovna	Dzyudochi-qizlarning kurashning asosiy texnik usullarini bajarish hamda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish uchun yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus "ASIS-Wrestling" simulyatsiya trenajyorida bajariladigan mashqlardan foydalanish majmuasi amaliyotda qo'llanildi hamda amaliyotda samarali ekanligi aniqlandi.	Natijada "ASIS-Wrestling" simulyatsiya trenajyorida bajariladigan mashqlarni qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligi 12% ga yaxshilandi.

Kattaqo'rg'on tuman 10 maktabi direktori:

Sport ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari:

Dzyudo bo'yicha murabbiy:

Sh.Doniyorova

R.Rasilov

A.Xaitov

Ilmiy tadqiqot ishlarini amaliyotga joriy qilish to'g'risida

DALOLATNOMA

Chirchiq sh.

"36" 06 2024 y.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i A.Jumaniyazov, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini v.b professori S.Adilov hamda mustaqil izlanuvchi S.Ismatullayeva ushbu dalolatnomani tuzdik.

13.00.04. "Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" ixtisosligi bo'yicha Ismatullayeva Sangina Ravshanovna "Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish" mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi tadqiqotlari ustida ishlab kelmoqda.

S.Ismatullayeva haqiqatdan ham O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talaba qizlarining mashg'ulot jarayonlarida tadqiqotlar olib bordi hamda olingan natijalar asosida talaba qizlarni tayyorlash amaliyotiga quyidagi ilmiy-uslubiy tavsiyalarni tadbiq etdi:

F.I.SH	Tavsiyaning nomi va uning qisqacha tavsifi	Joriy qilish samarasi
Ismatullayeva Sangina Ravshanovna	"ZK" maxsus trenajyorida kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi mashg'ulot jarayoniga tadbqiq etildi.	Tadqiqotlar natijasida Universitet talaba qizlari 2023-2024 o'quv yilida quyidagi natijalarni qayd etishdi: Jami medallar soni 7 ta Shulardan Xalqaro musobaqalarda - 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida 1 ta oltin, 1 ta kumush 2 ta bronza 4 ta medallarini qo'lga kiritishdi.

Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i, p.f.b.f.d. (PhD):

A.Jumaniyazov

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini v.b professori, pedagogika fanlari doktori (DSc):

S.Adilov

Mustaqil izlanuvchi:

S.Ismatullayeva

Ilmiy tadqiqot ishlarini amaliyotga joriy qilish to'g'risida

DALOLATNOMA

Chirchiq sh.

"20" 06 2024 y.

Dzyudo bo'yicha O'zbekiston qizlar milliy terma jamoa murabbiyi A.R.Tashmatov bilan ushbu dalolatnomani tuzdik.

13.00.04. – "Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" ixtisosligi bo'yicha Ismatullayeva Sangina Ravshanovna "Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish" mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi tadqiqotlari ustida ishlab kelmoqda.

S.R.Ismatullayeva haqiqatdan ham O'zbekiston milliy terma jamoasi qizlarining mashg'ulotlarida tadqiqotlar olib bordi hamda olingan natijalar asosida dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi kurashchi qizlarni tayyorlash amaliyotiga quyidagi ilmiy-uslubiy tavsiyalarni tadbiq etdi:

F.I.SH	Tavsiyaning nomi va uning qisqacha tavsifi	Joriy qilish samarasi
Ismatullayeva Sangina Ravshanovna	Dzyudochi qizlarning kurash g'ilamida bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik va tezkor-kuch sifatini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga tadbiq etildi.	Dzyudochi qizlarda maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligi 18% ga yaxshilandi.

O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi murabbiyi:

A.R.Tashmatov

Ilmiy rahbar p.f.d. (DSc), dotsent:

S.Q.Adilov

Mustaqil izlanuvchi:

S.R.Ismatullayeva

Ilmiy tadqiqot ishlarini amaliyotga joriy qilinganligi to'g'risida
DALOLATNOMA

Qarshi sh.

"20" 06 2024 y.

13.00.04. – "Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" ixtisosligi bo'yicha Ismatullayeva Sangina Ravshanovna "Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish" mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi tadqiqotlari ustida ishlab kelmoqda.

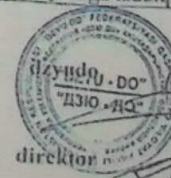
S.R.Ismatullayeva haqiqatdan ham Qashqadaryo viloyati dzyudo federatsiyasi sport mashg'ulotlarida tadqiqotlar davomida shug'ullanuvchi dzyudochilarning tayyorlash amaliyotiga quyidagi ilmiy-uslubiy tavsiyalarni joriy etdi:

F.I.SH	Tavsiyaning nomi va uning qisqacha tavsifi	Joriy qilish samarasi
Ismatullayeva Sangina Ravshanovna	Dzyudochilarning mashg'ulot jarayonlarini samarali boshqarish va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish maqsadida tik va parter holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib, texnik harakatlar va tezkor-kuch qobiliyatlari tayyorgarligi nisbatlarini oshirishga yo'naltirilgan yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash hisobiga sportchilarning bellashuv potentsiali mexanizmlari metodikasini mashg'ulot jarayoniga tadbiq etdi.	Natijada sportchilarning yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligi 15% ga yaxshilangan.

Qashqadaryo viloyati federatsiyasi direktori:

Sport ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari:

Dzyudo bo'yicha murabbiyi:



MUALLIFLIK HUQUQI OBYEKTLARINI
DEPONENTLASH TO'G'IRISIDAGI

GUVOHNOMA

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ADLIYA VAZIRLIGI HUZURIDAGI
«INTELLEKTUAL MULK MARKAZI» DAVLAT MUASSASASI

№ 007924

Ushbu hujjat orqali «ASIS WRESTLING» nomli ilmiy ishlama (sport uskunasi loyihasi) – mualliflik huquqi obyekti sifatida deponentlash uchun taqdim etilgani tasdiqlanadi. Mualliflarning o'z arizalarida ko'rsatishlaricha, mazkur obyektning mualliflari Adilov Sarvar Kaxramonovich (50%), Ismatullayeva Sangina Ravshan qizi (50%) hisoblanadilar.

Mualliflarning arizalariga ko'ra, mazkur mualliflik huquqi obyekti uchun mutlaq huquqlar faqat yuqorida qayd etilgan shaxslarga tegishlidir.

Adilov Sarvar Kaxramonovich, Ismatullayeva Sangina Ravshan qizilarning tasdiqlashlaricha, yuqorida keltirilgan mualliflik huquqi obyektini yaratishda uchinchi shaxslarning huquqlari buzilmagan.

Reyestrga 2024 yil 011 sentyabrda 007924-raqam bilan Toshkent shahrida kiritilgan.



Direktor

B.T. Sagdullayev



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI KENGASHINING 11-SONLI YIG'ILISH BAYONNOMASIDAN KO'CHIRMA

2025-yil 28-iyun soat 8:30
Yig'ilishda qatnashganlar:

Chirchiq shahri
41 nafar Kengash a'zosi 38 nafari
N.Xasanova – yig'ilish kotibi.

KUN TARTIBI:

8. Turli masalalar.

8.8. Jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha tayyorlangan ishlarni muhokama qilish hamda nashrga tavsiya etish to'g'risida.

Eshitildi:

Mazkur masala yuzasidan Universitet Kengashi kotibi N.Xasanova axborot berdi. Universitet uslubiy Kengashining 2025-yil 26-iyundagi 5-sonli yig'ilishida jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha tayyorlangan ilmiy-uslubiy ishlar ko'rib chiqilganini aytib o'tdi.

“Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o'qituvchisi p.f.b.f.d (PhD) Ismatullayeva Sangina Ravshan qizi tomonidan tayyorlangan “Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish” mavzusidagi monografiyasi to'g'risida ma'lumot berib, ushbu monografiyani nashrga tavsiya qilish bo'yicha gapirdi. Monografiyani nashrga tavsiya qilish masalasi Kengash a'zolari tomonidan muhokama qilinib ovozga qo'yildi.

Ovoz berish natijalari: “yoqlab” – 38 nafar, “qarshi” va “betaraf”lar – yo'q.

QAROR QILINDI:

1. Universitet Kengashi kotibi N.Xasanovanning axboroti ma'lumot uchun qabul qilinsin.

2. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o'qituvchisi p.f.b.f.d (PhD) Ismatullayeva Sangina Ravshan qizi tomonidan tayyorlangan “Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish” mavzusidagi monografiyasini nashr etishga ruxsat berilsin.

Ko'chirma ishonchli

Kengash raisi

R.Matkarimov

Kengash kotibi

N. Xasanova

ISMATULLAYEVA SANGINA RAVSHAN QIZI

**MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORIDA
DZYUDUCHI QIZLARING TEXNIK VA TEZKOR-
KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL
QILISH**

Monografiya

Muharrir: M.Talipova

Musahhih: N.Niyazova

Kompyuterda tayyorlovchi: B.Haydarov



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 15.07.2025-yil
Bichimi 60x84^{1/16}. «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.
Shartli bosma tabog'i 10. Adadi 100. Buyurtma № 16-07
Тел: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
«Dimal» MCHJ nashriyoti, 100071,
Toshkent, Huvaydo ko'ch 2A-25.
«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shaxri, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

ISBN 978-9910-05-090-9



9 789910 050909

ISBN 978-9910-05-090-9



9 789910 050909