

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA DZYUDO MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL ETISHNING SAMARADORLIGI

Turayev Farxod¹

¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishning samaradorligi ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida yosh dzyudochilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tizimli, izchil va maqsadga yo'naltirilgan tarzda tashkil etishning ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik yo'nalishlarining o'zaro uyg'unligini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada dzyudo mashg'ulotlarini Kyu tizimi asosida bosqichma-bosqich o'qitishning samaradorligi yoritilib, mashg'ulotlarning tuzilmasi (kirish, asosiy va yakunlovchi qismlar) ilmiy nuqtayi nazardan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sportchi, sprint, turli masofa, mashg'ulot, tezkorlik, jismoniy sifatlar, yillik mashg'ulot jarayoni.

Kirish

Bugungi kunda jahon sport amaliyotida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarni tayyorlashning uzoq muddatli va uzviy tizimiga asoslanmoqda. Xalqaro dzyudo federatsiyasi (IJF) tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiyalarda sportchilarni tayyorlash jarayonida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining o'рни alohida ta'kidlanadi. Mazkur bosqichda mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishini ta'minlash dzyudochilarni keyingi tayyorgarlik bosqichlariga muvaffaqiyatli o'tkazishning muhim sharti hisoblanadi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich tayyorgarlik jarayonining samarali tashkil etilishi sportchilarning barqaror rivojlanishini ta'minlab, yuqori sport mahoratiga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

MDH davlatlarida, xususan Rossiya Federatsiyasi, Qozog'iston, Ozarbayjon va Belarus sport tizimida dzyudo sport turini rivojlantirishda yosh sportchilar bilan ishlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Ushbu davlatlarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni rejalashtirishda

sportchilarning yoshga oid rivojlanish qonuniyatlari, texnik-taktik tayyorgarlikning ketma-ketligi hamda jismoniy yuklamalarning ilmiy me'yorlari asos qilib olinmoqda. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, MDH mamlakatlarida ham boshlang'ich tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish, mashg'ulotlarni tizimli va metodik jihatdan yanada asoslash zarurati saqlanib qolmoqda.

O'zbekistonda so'nggi yillarda dzyudo sport turi jadal rivojlanib, xalqaro va Olimpiya miqyosidagi yutuqlar bilan sportning yetakchi turlaridan biriga aylandi. Biroq amaliyotda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil etishda yagona ilmiy-metodik yondashuvning yetishmasligi, murabbiylar faoliyatida zamonaviy sport pedagogikasi tamoyillarining to'liq joriy etilmagani muayyan muammolarni yuzaga keltirmoqda. Shu sababli yosh dzyudochilar bilan ishlash jarayonida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilarning sog'lig'ini saqlash hamda ularni uzoq muddatli sport tayyorgarligiga yo'naltirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha qabul qilinayotgan normativ-

huquqiy hujjatlar mazkur mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni ommalashtirish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan qaror va farmonlarida sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, murabbiylar faoliyatini takomillashtirish va sport ta'limi tizimini rivojlantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Mazkur hujjatlar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishning samaradorligini ilmiy jihatdan o'rganish zaruratini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishning nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash hamda yosh dzyudochilar tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot pedagogik tajriba shaklida, nazorat va tajriba guruhleri ishtirokida olib borildi. Tajriba O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bazasida hamda dzyudo sport to'garaklarida o'tkazildi.

Tadqiqotda 40 nafar yosh dzyudochi qatnashdi. Ular teng sharoitdagi ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (n=20) — an'anaviy dastur asosida;

Tajriba guruhi (n=20) — ilmiy asoslangan rejalashtirish tizimi asosida.

Tajriba 6 oy davom etdi. Tajriba guruhida mashg'ulotlar International Judo Federation tavsiyalari hamda sport tayyorgarligi nazariyasi tamoyillari asosida tashkil etildi. Mashg'ulotlarda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, ukemi, kumi-kata va asosiy tashlashlarni ketma-ket o'rgatish hamda

o'yin usullaridan foydalanishga e'tibor qaratildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi: ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, testlash, ekspert baholash va matematik-statistik tahlil.

Baholash uchun 30 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, yotgan holda tortilish, 3×10 m mokisimon yugurish hamda texnik harakatlarni ekspert baholash testlari qo'llanildi. Testlar tajriba boshida va oxirida o'tkazildi. Natijalar variatsion statistika usullari yordamida tahlil qilinib, farqlar $p < 0,05$ da ishonchli deb qabul qilindi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot jarayonida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh dzyudochilar mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishning samaradorligi o'rganildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonini yosh sportchilarning anatomi-fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy asosda tashkil etish jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ijobiy o'sishiga olib keladi. Xususan, tajriba guruhi sportchilarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya qobiliyati hamda asosiy dzyudo texnik usullarini o'zlashtirish darajasi nazorat guruhi bilan solishtirganda sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi, texnik tayyorgarlikning ketma-ketligi va mashg'ulotlar mazmunida o'yin usullaridan samarali foydalanish yosh dzyudochilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirdi hamda ularning funksional tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tajriba guruhi sportchilarida mashg'ulot jarayoniga moslashuv darajasi tezroq shakllandi va jarohatlanish holatlari kamaydi. Bu esa mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va tashkil etishning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan xorijiy va mahalliy tadqiqotlar bilan taqqoslanganda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni

tizimli va ilmiy asosda tashkil etish dzyudochilarni uzoq muddatli sport tayyorgarligiga yo'naltirishda muhim omil ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan metodik yondashuvlar yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishini me'yoriy darajada ta'minlab, ularning texnik-taktik tayyorgarligini izchil shakllantirishga xizmat qildi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish samaradorligini oshirish mumkinligini ilmiy jihatdan asoslab berdi hamda murabbiylar amaliyotida qo'llash uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

1-jadval. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlar va ularning bajarilish hajmi.

№	Mashqlar nomi	Bajarilish soni (marta/sekund)	Izoh
1	Umumiy isinish mashqlari	8-10 daqiqa	Mushaklarni mashg'ulotga tayyorlash
2	Oldinga va orqaga yiqilish mashqlari (ukemi)	10-12 marta	Xavfsiz yiqilishni o'rgatish
3	Juftlikda ushlab mashqlari (kumikata)	8-10 marta	Qo'l kuchi va muvozanatni rivojlantirish
4	Harakatlanish mashqlari (aylanma yurish)	2-3 daqiqa	Koordinatsiyani shakllantirish
5	Asosiy tashlash texnikalari (oddiy variant)	6-8 marta	Texnik tayyorgarlikni oshirish
6	O'yin elementlariga asoslangan mashqlar	5-7 daqiqa	Qiziqish va motivatsiyani kuchaytirish
7	Nafasni tiklash mashqlari	3-5 daqiqa	Mashg'ulot yakuni

Izoh: Jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlar va ularning bajarilish hajmi keltirilgan. Mashqlar mashg'ulot samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan.

Jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh dzyudochilar mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan asosiy mashqlar hamda ularning bajarilish hajmi aks ettirilgan. Jadvalga kiritilgan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirish hamda mashg'ulot jarayonining xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan.

Umumiy isinish mashqlari mashg'ulot boshida 8-10 daqiqa davomida bajarilib, mushaklar, bo'g'imlar va yurak-qon tomir tizimini asosiy yuklamalarga tayyorlash vazifasini bajaradi. Oldinga va orqaga yiqilish mashqlari (ukemi) 10-12 marta takrorlanib, yosh sportchilarda xavfsiz yiqilish ko'nikmalarini shakllantirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat

qiladi. Juftlikda ushlab mashqlari (kumikata) esa 8-10 marotaba bajarilib, qo'l mushaklari kuchini rivojlantirish, muvozanatni saqlash va texnik harakatlarga tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Harakatlanish mashqlari 2-3 daqiqa davomida amalga oshirilib, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish hamda tatamida erkin harakatlanish malakasini shakllantirishga qaratilgan. Asosiy tashlash texnikalari soddalashtirilgan variantda 6-8 marotaba bajarilib, texnik elementlarni to'g'ri o'zlashtirish va harakatlar ketma-ketligini shakllantirishga imkon yaratadi. Mashg'ulot jarayonida o'yin elementlariga asoslangan mashqlardan 5-7 daqiqa davomida foydalanish yosh dzyudochilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot yakunida 3–5 daqiqa davomida bajariladigan nafasni tiklash mashqlari organizmning funksional holatini me'yorlashtirish, mushaklardagi zo'riqishni kamaytirish va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Umuman olganda, jadvalda keltirilgan mashqlar va ularning bajarilish hajmi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va samarali tashkil etish imkonini beradi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish jarayonining sportchilar tayyorgarligi samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot davomida mashg'ulot jarayonini yosh dzyudochilarning anatomo-fiziologik, psixologik hamda harakat faolligi xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining barqaror o'sishiga olib kelishi aniqlandi.

Tadqiqotda qo'llanilgan ilmiy asoslangan rejalashtirish tizimi mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishini, texnik elementlarning izchil va ketma-ket o'rgatilishini hamda mashg'ulotlar mazmunida o'yin elementlaridan samarali foydalanishni ta'minladi. Natijada yosh dzyudochilarda asosiy texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi oshdi, koordinatsion qobiliyatlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik

ko'rsatkichlari yaxshilandi, shuningdek, mashg'ulot jarayoniga moslashuv tezlashdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni noto'g'ri rejalashtirish sportchilarda ortiqcha zo'riqish, texnik xatolar va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, mashg'ulotlarni ilmiy asosda, me'yoriy yuklamalar va yoshga mos metodik yondashuvlar asosida tashkil etish sportchilarning sog'lig'ini saqlash hamda ularni uzoq muddatli sport tayyorgarligiga yo'naltirish uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Mazkur tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashg'ulotlar tuzilmasi va tavsiya etilgan mashqlar majmuasi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh dzyudochilar bilan ishlashda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ushbu yondashuv sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini izchil shakllantirish, jismoniy rivojlanishini me'yorlashtirish va mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishning samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, mazkur tadqiqot natijalari sport maktablari, ixtisoslashtirilgan dzyudo to'garaklari hamda yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar amaliyotida keng qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Effectiveness of planning and organizing judo training at the initial preparation stage

Turaev Farkhod¹

¹Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. In this article, the effectiveness of planning and organizing judo training at the initial training stage is analyzed from a scientific-theoretical and practical point of view. In the research process, the importance of organizing training in a systematic, consistent, and purposeful manner, taking into account the psychological characteristics of young judokas, is substantiated. In addition, special attention is paid to

the issues of ensuring the harmony of physical, technical, tactical, and psychological training in the planning of the training process. The article highlights the effectiveness of step-by-step training in judo based on the Kyu system and analyzes the structure of training (introduction, main and concluding parts) from a scientific point of view.

Keywords: athlete, sprint, various distances, training, speed, physical qualities, annual training process.

Эффективность планирования и организации тренировок по дзюдо на этапе начальной подготовки

Тураев Фарход¹

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Республика Узбекистан.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически и практически проанализирована эффективность планирования и организации занятий дзюдо на этапе начальной подготовки. В процессе исследования обоснована важность систематической, последовательной и целенаправленной организации тренировок с учетом психологических особенностей юных дзюдоистов. Также при планировании тренировочного процесса особое внимание уделяется вопросам обеспечения взаимной гармонии направлений физической, технической, тактической и психологической подготовки. В статье освещается эффективность поэтапного обучения занятиям дзюдо на основе системы Кю, с научной точки зрения анализируется структура занятий (введение, основная и заключительная части).

Ключевые слова: спортсмен, спринт, различные дистанции, тренировка, скорость, физические качества, годовой тренировочный процесс.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dyuzdo sport turini yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" qarori
3. Jigoro Kano. Kodokan dzyudo. — Tokio: Kodokan Institute, 2005. 32-33-b.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015. 74-77-b.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2008. 68-70-b.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — Москва: Астрель, 2012. 18-21-b.
7. Бляхман Ф.А. Биомеханика спортивных движений. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. 16-17-b.
8. Соловьёв В.Н. Подготовка юных дзюдоистов. — Москва: Советский спорт, 2011. 8-9-b.
9. Кузнецов В.В. Техническая и тактическая подготовка в дзюдо. — Москва: Физкультура и спорт, 2014. 53-55-b.
10. Franchini E., Del Vecchio F.B. Physiological profiles of elite judo athletes. — Sports Medicine, 2011. 21-22-b.
11. Callan S.D., Brunner D.M. Physiological profiles of elite judo competitors. — International Journal of Sports Physiology and Performance, 2016. 58-61-b.
12. International Judo Federation (IJF). IJF Refereeing Rules and Competition System. — IJF, 2023. 85-87-b.
13. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2019 34-36-b.