

UDK: 378:796.8(575.1)

BAZAVIY TAYYORGARLIK BOSQICHIDA DZYUDochILARNING KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Erkinov Tehron Otabek o'g'li

O'zbekiston - Finlandiya pedagogika instituti magistranti

Email: otoshmurodov74@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15665306>

Annotatsiya: Maqolada ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi hamda vositalari ilmiy va amaliy asoslangan holda ko'rib chiqiladi. Ular texnik harakatlarni bajarishda dinamometriya ko'rsatkichlariga, shuningdek, yillik mashg'ulot siklida musobaqa davrining optimal tuzilishiga asoslanadi. Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichi mashg'ulot jarayonida dzyudochilarni maxsus kuch tayyorligi, muallif tomonidan boshqariladigan pedagogik tizim sifatida taqdim etilgan. Jigarrang va qora belbog'larning texnik dasturini bajarishda dzyudochilarning yaxlit kuchlanishlarning miqdoriy xususiyatlari qayd etilgan. Dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi chegarasi aniqlandi va tadqiqot asosida isbotlandi, bu ularning ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida dzyudo texnikasini samarali o'zlashtirishga tayyorligini tavsiflaydi.

Kalit so'zlar: dzyudochilarning sport mashg'ulotlari, maxsus kuch tayyorgarligi, ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichi, jigarrang va qora belbog' texnikasi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Эркинов Техрон Отабек угли

магистрант Узбекско-Финляндского педагогического института

Аннотация: В статье научно и практически обоснованы методика и средства совершенствования специальной силовой подготовки дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки. Основу предложенной системы составляют показатели динамометрии при выполнении технических действий, а также оптимальная структура соревновательного периода в годичном тренировочном цикле. Специальная силовая подготовка рассматривается как управляемая педагогическая система, интегрированная в тренировочный процесс. Приведены количественные характеристики целостных усилий спортсменов при выполнении технической программы для коричневого и чёрного поясов. В результате исследования установлен и обоснован предел специальной силовой подготовленности, отражающий уровень готовности дзюдоистов к эффективному овладению техникой на этапе специализированной базовой подготовки.

Ключевые слова: спортивная подготовка дзюдоистов, специальная силовая подготовка, специализированный этап базовой подготовки, техника коричневого и черного пояса.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE STRENGTH QUALITIES OF JUDOKAS AT THE BASIC TRAINING STAGE

Erkinov Tehron Otabek o'g'li

Master's student at the Uzbekistan-Finland Institute of Pedagogy

Abstract: The article provides scientific and practical justification for the methodology and means of improving special strength training for judokas at the stage of specialized basic training. The foundation of the proposed system is based on dynamometry indicators during the execution of technical actions, as well as the optimal structure of the competitive period within the annual training cycle. Special strength training is viewed as a managed pedagogical system integrated into the overall training process. The article presents quantitative characteristics of athletes' integral efforts when performing the technical program for brown and black belts. As a result of the research, a threshold for special strength preparedness has been established and substantiated, reflecting the level of judokas' readiness for effective mastery of technique at the stage of specialized basic training.

Key words: sports training of judokas, special strength training, specialized stage of basic training, techniques of the brown and black belts.

KIRISH

Dzyudo kurashida mashg'ulot jarayonini jadallashtirishning zamonaviy tendensiyalari sportda raqobatning ortib borishi bilan birga, Xalqaro Dzyudo Federatsiyasining musobaqalarning tomoshabobligini oshirishga qaratilgan islohotlari bilan ham bog'liqdir. Musobaqalarda hakamlik tizimi sportchilarning faol harakat qilishini rag'batlantirishga va texnik usullarning ko'proq qo'llanilishiga yo'naltirilgan. Bu jarayon dzyudochilarning texnik mahoratini oshirish, jismoniy va taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda musobaqa sharoitlariga tezda moslashish qobiliyatini rivojlantirish zaruratini yuzaga keltiradi. Shu sababli, dzyudo mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan usullar bilan boyitilishi sportchilarning natijadorligini oshirish va xalqaro maydonda muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Raqobat kuchayib borayotgan muhitda yuqori sport natijalariga erishish sportchining texnik mahoratini doimiy ravishda takomillashtirishni talab qiladi. Ko'pgina hollarda texnik tayyorgarlik darajasiga texnik tayyorgarlik va maqsadli jismoniy tayyorgarlikning kombinatsiyasi orqali erishiladi (P.N Ageyev, 2018). So'nggi yillarda tadqiqotchilar va sport mutaxassislarining e'tiborini, asosan, sportchining samaradorligini belgilaydigan maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish muammosi jalb qilmoqda (F.A.Kerimov, 2008). Mutaxassislar kurashchilarning jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarligi ularning texnik harakatlarida namoyon bo'ladi, ularning mukamallik darajasi oxir-oqibat sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatlariga bog'liq deb hisoblashadi (S.B.Artamonov, 2012). Shu bilan birga, hujumkor harakatlarning ishonchliligi va sportchilarning eng qisqa vaqt ichida mushaklarning sezilarli kuch sarflash qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlik o'rganiladi (B.M.Boysarov, 2017). Aynan kurashchilarning musobaqa faoliyatida tezkor-kuch sifatleri va kuch chidamliligi yetakchi hisoblanadi (B.F.Boyko, G.B.Danko, 2004).

Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi muammosi yetarlicha o'rganilmagan (A.B.Volkov, 2017). Ko'pincha, maksimal kuch rivojlanishining yetarlicha yuqori darajasiga ega bo'lgan kurashchilar uni tezda namoyish etish qobiliyatini yaxshilashga emas, balki maksimal kuch imkoniyatlarini yanada oshirishga intilishadi. Bu esa musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi (R.G.Gasanov, 2015). Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan potentsial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur. 13-16 yoshda asosiy sifatlarning

jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida dzyudoga o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshidagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim (F.A.Kerimov, 2008).

Dzyudochilar uchun bolalar va o'smirlar sport maktablari, yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablari, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari uchun mo'ljallangan dzyudo bo'yicha o'quv mashg'ulot dasturining mazmunida dzyudochilarni maxsus kuch tayyorgarligiga oid maxsus metodika mavjud emas. Bu, o'z navbatida, dzyudo texnikasini o'rgatish va takomillashtirish samaradorligini pasaytiradi. Dasturdagi o'quv mashg'ulot materiallari O'zbekiston sport tasnifi bilan bog'liq rangli belbog'lar tizimi shaklida taqdim etilgan.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maxsus kuch sifatleri dzyudochilarning musobaqa faoliyatida yetakchi rol o'ynaydi va texnik harakatlarni sifatli qo'llash uchun asos bo'ladi. Biroq, dzyudochilarning musobaqadan oldingi ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlar bilan bog'liq holda maxsus kuch tayyorgarligini tashkil etish yetarli darajada o'rganilmagan.

TADQIQOT METADOLOGIYASI

Maqolada dzyudochining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri ekanligi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish masalalari muhokoma qilinadi. Musobaqa sharoitida dzyudochilarning maxsus kuch sifatlarini namoyon bo'lishi ko'rib chiqiladi, kuch rivojlanishining uslubiy jihatlari aniqlanadi. Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

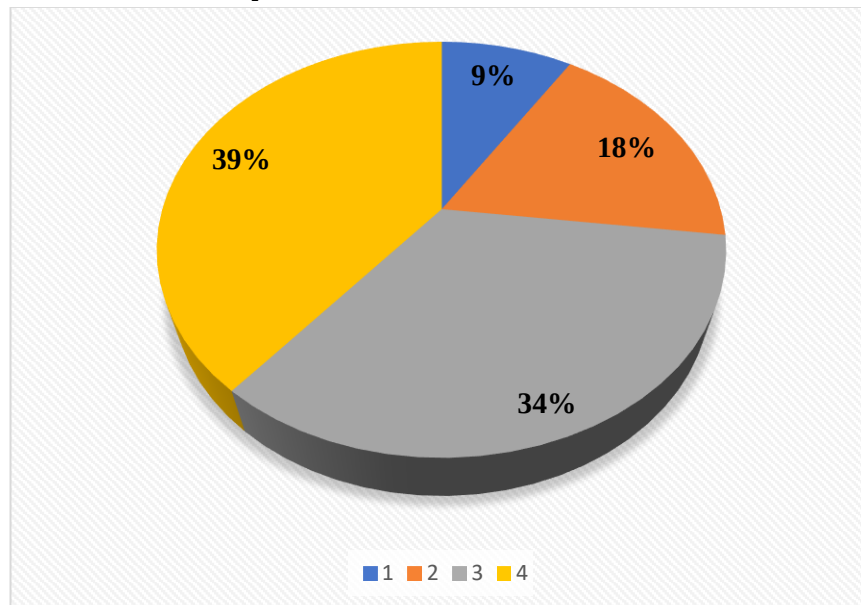
TAHLILLAR VA NATIJALAR

Tadqiqotning aniq vazifalarini belgilash maqsadida, 2025-yil 23-yanvardan 10-fevralgacha Samarqand viloyati Urgut tumanining "Do'stlik" oromgohida tashkil etilgan o'quv-mashg'ulot yig'inida pedagogik kuzatuv o'tkazildi. Kuzatuv jarayonida Respublika va Xalqaro turnirlarga tayyorgarlik ko'rayotgan 28 nafar (barchasi erkak) Samarqand viloyati terma jamoasi a'zolari ishtirok etdi. Kuzatuvning asosiy maqsadi mazkur yig'in davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq maxsus kuch mashqlarining xususiyatlarini aniqlash edi.

O'quv mashg'ulot jarayonini qurish xususiyatlarini va musobaqalarga to'g'ridan - to'g'ri tayyorgarlik sharoitida maxsus kuch tayyorgarligining mazmunini aniqlash maqsadida Samarqand viloyati terma jamoasi a'zolarining o'quv-mashg'ulot yig'inining tahlili shuni ko'rsatdiki, musobaqadan oldingi mezotsiklda maxsus kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulotlarda bajarilgan yuklamaning o'rtacha ko'rsatkichlari 9%, ni tashkil qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning o'rtacha ko'rsatkichlari esa 18% ni tashkil qiladi, bu maxsus kuch mashqlari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlardan deyarli uch baravar yuqori. Buning sababi shundaki, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limida musobaqadan oldingi mezotsiklning muhim foizini egallagan tiklanish vositalari mavjud. Musobaqadan oldingi mezotsiklda asosiy o'rin musobaqalarni modellashtirishga 34% va taktik va texnik tayyorgarlikka 39% qaratilgan (1-rasm).

Keyingi bosqichda dzyudo bo'yicha musobaqalarda eng ko'p qo'llaniladigan texnik usullarni tahlil qildik. Kuzatuv obyekti sifatida 2025-yil 28-fevral – 2-mart kunlari O'zbekiston poytaxti Toshkent shahrining "Yunusobod" sport majmuasi mezbonlik qilgan Tashkent Grand Slam turniri tanlandi. Musobaqaning erkaklar o'rtasida 135 ta bellashuvlari <https://judotv.com/>

sayti orqali qayta ko'rib chiqildi va tahlil qilindi, unda 114 kishi ishtirok etdi. Tahlil natijasida dzyudochilar o'rtasida jigarrang va qora belbog'lar dasturiga kiritilgan eng samarali va ko'p qo'llaniladigan texnik usullar aniqlandi.



1-rasm. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida barcha turdagi mashg'ulotlar uchun amalda bajarilgan yuklama

Izoh: 1 - maxsus kuch tayyorgarligi (9%), 2-umumiy jismoniy tayyorgarlik (18 %), 3-musobaqalarni modellashtirish (34%), 4-taktik-texnik va texnik-taktik tayyorgarlik (39%).

Biz yettita vazn toifasida, jami 135 ta bellashuvni tahlil qildik. Ular vazn toifalari bo'yicha quyidagicha: erkaklar –60 kg. gacha 22 ta bellashuv; –66 kg. gacha 22 ta bellashuv; –73 kg. gacha 18 ta bellashuv; –81 kg. gacha 21 ta bellashuv; –90 kg. gacha 20 ta bellashuv; –100 kg. gacha 18 ta bellashuv; +100 kg. gacha 14 ta bellashuv.

Jigarrang va qora belbog'lar dasturining texnik usullarining harakat tuzilishini tahlil qilish orqali jigarrang va qora belbog'lar dasturi bo'yicha ulotirish texnikasini bajarishda eng ko'p ishtirok etadigan asosiy mushak guruhlari aniqlanadi. Bular tana, son va boldirni yozuvchi (ekstensor) mushaklardir. Boshqa mushak guruhlari, masalan, oyoq panjasining orqa bukuvchi mushaklari, son va boldirni bukuvchi mushaklar kamroq faollik ko'rsatdi.

Tadqiqot vazifalariga muvofiq yillik mashg'ulot siklining musobaqa davrida ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida 16-17 yoshdagi dzyudochining kuch tayyorgarligi uchun, maxsus mashqlar majmuasini o'z ichiga oladigan quyidagi metodika ishlab chiqildi. Bular: turnikda tortilish; qo'shpoyada tayanib qo'llarni bukib-yozish; gimnastika devoriga osilgan holda oyoqlarni qo'llar bilan ushlagan joygacha ko'tarish; o'zidan 9+2 kg og'irroq sherigini yelkaga olib o'tirib-turish, burilish va egilish mashqlarini bajarish; qo'l va oyoqlarga yengil og'irlik (0,5-1 kg) taqib sakrash mashqlarini bajarish. Qo'llanilgan nazorat mashqlari yetarlicha ma'lumot beruvchi va ishonchli hisoblanadi.

Tavsiya etilgan maxsus kuch tayyorgarligi metodikasining samaradorligini tekshirish uchun pedagogik tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotga Samarqand viyoti terma jamoasi a'zolaridan iborat 16 nafar sportchi jalb etildi. Tajriba guruhida 8 nafar, nazorat guruhida 8 nafar. Tadqiqotga jalb etilganlarning 2 nafari sport ustasi, 12 nafari sport ustaligiga nomzod va 4 nafari birinchi sport toifasidagi dzyudochilar hisoblanishadi. Respondentlarning o'rtacha yoshi 16,5 yoshni, dzyudo bo'yicha o'rtacha tajribasi 5 yilni tashki etdi. Tajriba guruhiga jalb qilingan dzyudochilar o'quv-

mashg'ulot jarayoniga haftasiga ikki marta sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha mashqlar kiritildi. Shuningdek, yillik sikl davomida 16-17 yoshli yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun tajribaviy uslubiyat qo'llanildi. Mashg'ulotlar asosan yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratildi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi respondentlarning maxsus kuch tayyorgarligining umumiy darajasini oshirish va maxsus kuch mashqlari ta'siri ostida dzyudo texnikasini o'zlashtirish samaradorligini oshirish gipotezasini sinab ko'rishdir.

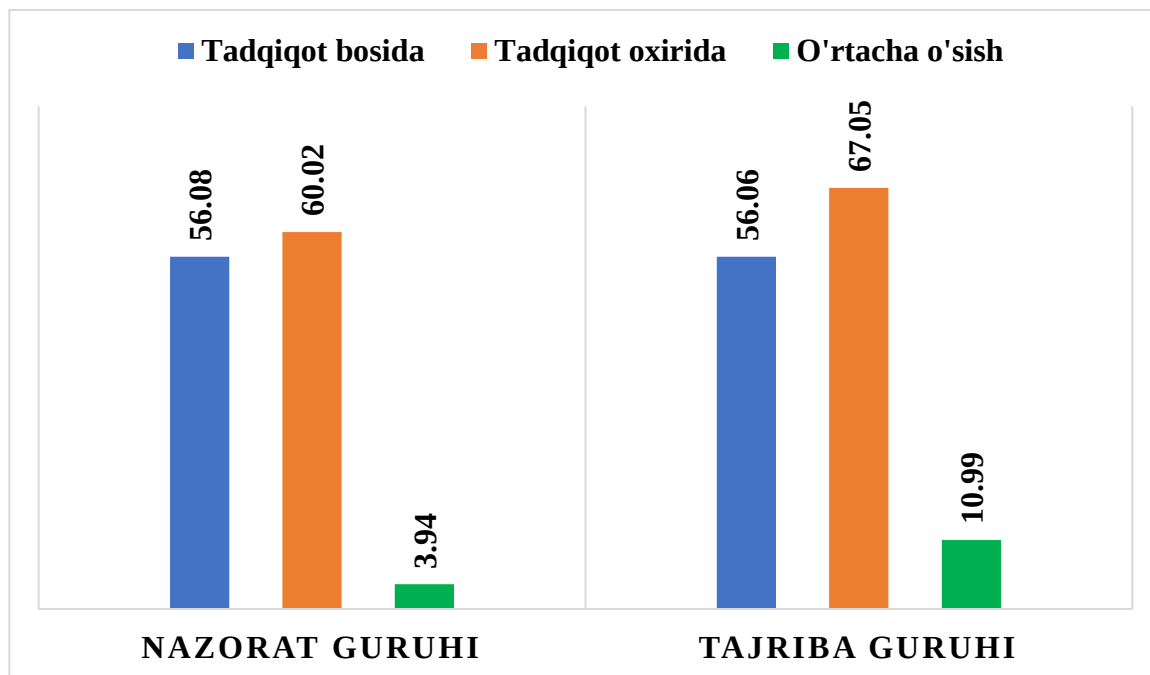
Qora va jigarrang belbog'lar dasturi bo'yicha texnik harakatlarni hisobga olgan holda, musobaqadan oldingi davrning ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus kuch tayyorgarligi modeli yaratildi va eksperimental ravishda asoslandi.

Taklif etilayotgan maxsus kuch tayyorgarligi metodikasining samaradorligini aniqlash uchun dinamometriya usuli qo'llanildi. Kurashchilarning tortish kuchini o'lchash uchun purjinali dinamometrda foydalanildi. Tadqiqotdan oldin va keyin ko'rsatkichlar aniqlandi.

1-jadval. 16-17 yoshli dzyudochilarning dinamometriya ko'rsatkichlari tahlili (n=16)

№	Nazorat guruhi F.I.Sh	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	Tajriba guruhi F.I.Sh	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
1	Jum-v.J.	62,10	65,04	Jur-v.D.	52,18	63,98
2	Bur-v.H.	50,06	55,00	Kuc-v.J.	64,70	77,40
3	Sha-v.E.	63,51	68,50	Nar-v.A.	57,86	68,87
4	Abb-v.M.	53,92	57,86	Nur-v.Z.	54,51	65,23
5	Asr-v.D.	48,65	51,54	Nur-v.H.	59,17	70,12
6	Axr-v.D.	60,30	64,12	Tur-v.J.	51,01	59,06
7	Abd-v.A.	51,86	55,92	Qud-v.Y.	48,05	56,70
8	Nor-v.H.	58,24	62,18	Mir-v.B.	61,00	75,04
	$\bar{X}$	56,08	60,02	$\bar{X}$	56,06	67,05
	σ	$\pm 7,43$	$\pm 8,48$	σ	$\pm 8,01$	$\pm 10,35$
	V%	13,24	14,13	V%	14,29	15,44

Dzyudochilar jigarrang va qora belbog' dasturi bo'yicha texnik harakatlarni amalga oshirdilar. Qora va jigarrang belbog' texnikasi dasturini bajarishda nazorat guruhining dinamometriya ko'rsatkichlarini tahlili shuni ko'rsatdiki, tadqiqotdan oldin texnik harakatlarni bajarishda o'rtacha kuchlanish qiymati 56,08 kg, tadqiqotdan keyin texnik harakatlarni bajarishda o'rtacha kuchlanish qiymati 60,02 kg.ni tashkil qildi. Tajriba guruhining dinamometriya ko'rsatkichlarini tahlili esa quyidagicha, tadqiqotdan oldin texnik harakatlarni bajarishda o'rtacha kuchlanish qiymati 56,06 kg, tadqiqotdan keyin texnik harakatlarni bajarishda o'rtacha kuchlanish qiymati 67,05 kg.ni tashkil qildi. Tadqiqot oxirida nazorat guruhida o'rtacha 3,94 kg., tajriba guruhida o'rtacha 10,99 kg., o'sish kuzatildi. (1-jadval, 2-rasm).



2-rasm. Nazorat va tajriba guruhi dzyudochilarning dinamometriya ko'rsatkichlari tahlili.

Dinamometriyani tahlil qilish ko'rsatkichlarini taqqoslash shuni ko'rsatdiki, tadqiqotdan oldin texnik harakatlarni bajarishda kuchlanishning o'rtacha ko'rsatkichlari sezilarli darajada farq qilmagan. Tajribadan so'ng, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhda nazorat guruhiga nisbatan 7,05 kg ga oshdi. Natijalari shuni ko'rsatadiki, taklif qilingan metodika yordamida tajriba guruhi dzyudochilarining tortish kuchi nazorat guruhi dzyudochilariga nisbatan sezilarli darajada oshdi. Bu taklif qilingan texnikaning an'anaviyga nisbatan samaradorligini isbotlaydi.

XULOSA

Jigarrang va qora belbog'lar dasturidagi texnik-taktik harakatlar mazmunini inobatga olgan holda, malakali sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligining ishlab chiqilgan nazariy modelini eksperimental sinovdan o'tkazish, uning ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa oldi davrida an'anaviy kuch tayyorgarligi uslubiyatidan sezilarli darajada ustunligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarining maxsus kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari ishonchli tarzda yuqori bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Агеев, П.Н. Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки /П.Н. Агеев, Д.П. Запольский //Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - №3-1 (35). - С. 118-122.
2. Аксенов, М.О., Андрющенко Л.Б. Развитие силовых способностей спортсменов: роль гена «Миостатин». ТиПФК №4. - 2018. - С.71-73.
3. Артамонов, С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.В. Артамонов. - М., 2012 - 23 с.
4. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки /Б.М. Байсаров, М.И. Исаева //Известия Чеченского государственного педагогического института. - 2017. - Т. 13, №1 (17). - С. 88-93.

5. Бальсевич, В.К. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.К. Бальсевич. - Москва. - 2007. - 26 с.
6. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с
7. Волков, А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок - основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов /А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко //Теория и практика физической культуры. – 2017. - №7. - С. 66-68.
8. Гасанов, Р.Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности / Р.Г. Гасанов, Ч.Т. Иванков, А.В. Сафощин //Наука и школа. - 2015. - №1. - С. 135-141.
9. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.
10. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Узбекистана со странами Европы. Взгляд в прошлое. 2021. 2 выпуска, 4 тома. –с.16-21.
11. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар – Дарслик. “Zar qalam”. – 2018. – 334 б.
12. Кошбахтиев, И.А., Дадабаев, О.Ж. Некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах на начальных этапах подготовки в спортивных школах Материалы международной конференции НОК.-231-232 с.
13. <https://judotv.com/>