



**MAVZU: 15-17 YOSHLI SPORTCHILARNI DZYUDOGA DASTLABKI
O'RGATISHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI
RIVOJLANTIRISH METODIKASI
METHODOLOGY FOR DEVELOPING GENERAL AND SPECIAL
PHYSICAL FITNESS IN 15-17-YEAR-OLD ATHLETES DURING INITIAL
JUDO TRAINING**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti 2-bosqich magistranti **Sh. Turdiyev***

Annotatsiya

Maqolada dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatilayotgan 15-17 yoshli sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasining mazmuni yoritilgan. Metodika umumrivojlantiruvchi, maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlarni izchil uyg'unlashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda texnik bajarish sifatini nazorat qilishga asoslangan. Mashg'ulot jarayoni moslashtiruvchi-tayyorlov, rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi-integral bosqichlarga ajratilgan. Har bir bosqichda mashqlarning mazmuni, davomiyligi, seriyalar soni, dam olish oralig'i va qarshilik darajasi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarligi hamda funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilangan. Taklif etilgan metodika 15-17 yoshida dzyudoga jalb etilgan boshlovchi sportchilarning umumiy harakat poydevorini shakllantirish, maxsus ushlash kuchi va chidamliligini rivojlantirish hamda bazaviy texnik harakatlarni o'zlashtirish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, dastlabki o'rgatish, mashg'ulot metodikasi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashqlar majmuasi, yuklama, mikrosikl.



Abstract

The article presents a training methodology aimed at developing the general and special physical fitness of 15-17-year-old athletes at the initial stage of judo training. The methodology is based on the consistent integration of general developmental, special preparatory, and judo-specific exercises, gradual progression of training loads, and regular control of technical execution quality. The training process is divided into adaptation-preparatory, developmental, and improvement-integrative stages. At each stage, the content of exercises, duration, number of sets, rest intervals, and resistance level are determined according to the athletes' initial preparedness and functional abilities. The proposed methodology is designed to establish a general motor foundation, improve specific grip strength and endurance, and enhance the acquisition of basic judo techniques in beginner athletes who start judo at the age of 15-17.

Keywords: judo, initial training, training methodology, general physical fitness, special physical fitness, exercise complex, training load, microcycle.

Kirish

Dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatish jarayonida sportchining texnik harakatlarni o'zlashtirish sur'ati uning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Tatamida erkin siljish, muvozanatni saqlash, raqib dzyudogidan ishonchli ushlash, tortish, muvozanatdan chiqarish va usulga kirish kabi harakatlar yetarli tezkorlik, kuch, koordinatsiya va maxsus chidamlilikni talab qiladi.

15-17 yoshida dzyudoga jalb etilgan shug'ullanuvchilar jismoniy rivojlanish darajasi bo'yicha kichik yoshdagi bolalardan farq qiladilar. Biroq ularda dzyudoga xos harakat tajribasi, ushlash ko'nikmasi va raqib qarshiligida harakat qilish malakasi hali shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli mazkur yoshdagi sportchilarni tayyorlashda bolalar guruhlariga mo'ljallangan mashqlarni oddiy takrorlash yoki yuqori malakali dzyudochilar yuklamalarini qo'llash maqsadga muvofiq emas.



Boshlovchi sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari asosiy harakat poydevorini shakllantirishi, maxsus-tayyorlov mashqlari ushbu imkoniyatlarni dzyudoga xos faoliyatga moslashtirishi, texnik topshiriqlar esa rivojlangan sifatlarni amaliy harakatlarda namoyon etishga xizmat qilishi kerak. Mazkur uch yo'nalishning yagona metodik tizimda uyg'unlashtirilishi dastlabki o'rgatish samaradorligini oshirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatilayotgan 15-17 yoshli sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi va mashg'ulot metodikasining mazmunini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Metodikani ishlab chiqishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullardan foydalanildi. Mashqlar mazmuni 15-17 yoshli boshlovchi sportchilarning funksional imkoniyatlari, dastlabki tayyorgarlik darajasi va dzyudo texnikasini o'zlashtirish xususiyatlari asosida shakllantirildi.

Metodika 12 haftaga mo'ljallangan bo'lib, mashg'ulotlar haftasiga uch marotaba, har biri 90 daqiqadan tashkil etildi. Umumiy mashg'ulotlar soni 36 tani tashkil qildi. Har bir mashg'ulot tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan tuzildi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismida organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash, bo'g'imlar harakatchanligini faollashtirish, koordinatsion imkoniyatlarni ishga tushirish va jarohatlanish xavfini kamaytirishga qaratilgan mashqlar bajarildi. Asosiy qismda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari texnik topshiriqlar bilan uyg'unlashtirildi. Yakuniy qismda yuklama shiddati pasaytirilib, nafasni tiklash va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari qo'llanildi.

Metodikaning asosiy mazmuni



Ishlab chiqilgan metodika uchta o‘zaro bog‘liq bosqich asosida tashkil etildi. Bosqichlar orasidagi o‘tish faqat kalendar muddatga emas, balki sportchilarning mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri va barqaror bajarish darajasiga ham bog‘liq bo‘ldi.

1-jadval

Mashg‘ulot metodikasining bosqichlari va asosiy yo‘nalishlari

Bosqich	Haftalar	Asosiy vazifalar	Mashqlar yo‘nalishi
Moslashtiruvchi-tayyorlov	1-4	Organizmni yuklamaga moslashtirish, bazaviy harakatlarni shakllantirish	Umumrivojlantiruvchi, koordinatsion va yengil maxsus mashqlar
Rivojlantiruvchi	5-8	Tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi va ushlar kuchini rivojlantirish	Kuch, sakrash, dzyudogida osilish, rezina tasma mashqlari
Takomillashtiruvchi-integral	9-12	Jismoniy sifatlarini texnik harakatlarda kompleks namoyon etish	Aylanma mashg‘ulot, uchi-komi, juftlikdagi qarshilik va tezkor seriyalar

Moslashtiruvchi-tayyorlov bosqichida sportchilarning mashg‘ulot intizomi, xavfsiz yiqilish, tayanch holati, tatamida siljish va sodda ushlar ko‘nikmalarini shakllantirishga ustuvor ahamiyat berildi. Mashqlar past va o‘rtacha shiddatda bajarilib, texnik aniqlik asosiy talab sifatida belgilandi.

Rivojlantiruvchi bosqichda mashqlar hajmi va maxsus yo‘nalishi oshirildi. Umumiy kuch va tezkor-kuch mashqlari dzyudogida ushlar, tortish va rezina tasma bilan usulga kirish topshiriqlari bilan bog‘landi. Bu bosqichda mashqlar seriyalar



shaklida bajarilib, sportchilarning charchoq sharoitida ham texnikani saqlashi nazorat qilindi.

Takomillashtiruvchi-integral bosqichda jismoniy sifatlarning dzyudoga xos texnik harakatlarga ko‘chirilishiga e‘tibor qaratildi. Mashqlar aylanma usulda, qisqa intervalli seriyalar va juftlikdagi me‘yorlangan qarshilik shaklida bajarildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchilarning tezkorligi, portlovchi kuchi, umumiy kuch chidamliligi, koordinatsiyasi va muvozanatini rivojlantirishga yo‘naltirildi.

2-jadval

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari majmuasi

T/r	Mashq nomi	Bajarish me‘yori	Rivojlantiriladigan sifat
1	10-30 metrga tezlanib yugurish	4-6 marta	Tezkorlik
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash	3×5 marta	Portlovchi kuch
3	Ketma-ket ikki oyoqda sakrash	3×8-10 marta	Tezkor-kuch
4	Turnikda tortilish	3×4-8 marta	Kuch chidamliligi
5	Yengillashtirilgan tortilish	3×6-10 marta	Umumiy kuch
6	Tayanib qo‘llarni bukib-yozish	3×10-15 marta	Qo‘l va ko‘krak mushaklari kuchi
7	Gavdani ko‘tarish	3×15-20 marta	Gavda mushaklari chidamliligi
8	Yarim o‘tirib-turish	3×12-15 marta	Oyoq mushaklari kuchi



9	Oldinga, orqaga va yon tomonga dumalash	4-6 marta	Koordinatsiya
10	Bir oyoqda muvozanat saqlash	3×20-30 soniya	Statik muvozanat

Tezkorlik mashqlari mashg'ulotning asosiy qismi boshida, sportchilar hali charchamagan sharoitda bajarildi. Yugurish urinishlari orasida 60-90 soniya dam berildi. Sakrash mashqlarida depsinish kuchi, qo'l va oyoqlarning uyg'un harakati hamda xavfsiz tushish texnikasi nazorat qilindi.

Turnikda tortilish mashqi texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi talab etildi. To'liq tortila olmaydigan sportchilar uchun rezina tasma yordamida tortilish, past turnikda yotgan holatda tortilish va yuqori holatdan sekin tushish variantlari qo'llanildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Maxsus mashqlar dzyudoga xos ushlash, tortish, qarshilikni yengish, usulga kirish va muvozanatni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratildi.

3-jadval

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari majmuasi

T/r	Mashq nomi	Bajarish me'yori	Asosiy yo'nalish
1	Dzyudogida statik osilib turish	3×15-30 soniya	Maxsus ushlash chidamliligi
2	Dzyudogini ikki qo'lda siqib ushlash	3×20-30 soniya	Panja kuchi
3	Dzyudogidan ushlab tortilish	3×3-6 marta	Maxsus dinamik kuch
4	Rezina tasma bilan usulga kirish	3×20-30 soniya	Maxsus tezkor-kuch
5	Rezina tasmani ikki tomonga tortish	3×10-12 marta	Tortish kuchi



6	Sherikni dzyudogidan ushlab siljitish	3×15-20 soniya	Maxsus kuch chidamliligi
7	Sherikni muvozanatdan chiqarish	3×6-8 marta	Kuch va koordinatsiya
8	Qarshiliksiz uchi-komi	3×10-15 marta	Texnik ritm
9	Me'yorlangan qarshilikda uchi-komi	3×8-10 marta	Maxsus tezkor-kuch
10	Signal bo'yicha usulga kirish	3×6-8 marta	Reaksiya tezligi

Dzyudogida statik osilib turish mashqi dastlab 15 soniyadan boshlandi. Sportchilarning ushlash qobiliyati va texnikasi barqarorlashgach, davomiylik 30 soniyagacha oshirildi. Ushlash buzilganda yoki gavda holati nazoratdan chiqqanda mashq to'xtatildi.

Rezina tasma bilan usulga kirishda yengil qarshilikdan foydalanildi. Sportchilar harakatni to'g'ri o'zlashtirgach, bajarish sur'ati va rezina tasma qarshiligi oshirildi. Har bir takrorlashda oyoqlarning joylashishi, gavdaning burilishi, qo'llarning tortish harakati va boshlang'ich holatga qaytish aniqligi nazorat qilindi.

Haftalik mikrosiklni tashkil etish

Mashg'ulotlar mazmuni bir hafta davomida turli jismoniy sifatlarning o'zaro uyg'un rivojlanishini ta'minlaydigan tarzda taqsimlandi.

4-jadval

Haftalik mikrosiklning namunaviy tuzilishi

Mashg'ulot	Asosiy yo'nalish	Mashqlar mazmuni
1-mashg'ulot	Tezkorlik va tezkor-kuch	Qisqa yugurish, sakrashlar, yengil rezina bilan usulga kirish
2-mashg'ulot	Umumiy va maxsus kuch	Turnikda tortilish, dzyudogida osilish, panja va gavda mashqlari



3- mashg'ulot	Integral tayyorgarlik	Aylanma mashg'ulot, juftlikdagi mashqlar, uchi-komi va muvozanat topshiriqlari
--------------------------	--------------------------	---

Birinchi mashg'ulotda yuqori tezlikda bajariladigan mashqlar ustuvor bo'ldi. Ikkinchi mashg'ulotda qo'l, yelka kamari, panja va gavda mushaklarining kuch chidamliligiga e'tibor qaratildi. Uchinchi mashg'ulotda hafta davomida rivojlantirilgan sifatlar dzyudoga xos texnik harakatlarda kompleks qo'llanildi.

Mashg'ulot yuklamalarini boshqarish

Yuklamalarni rejalashtirishda mashq davomiyligi, seriyalar soni, qarshilik va dam olish oralig'i o'zaro bog'liq tarzda boshqarildi. Yuklamaning barcha tarkibiy qismlari bir vaqtda oshirilmadi.

5-jadval

Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish tartibi

Davr	Mashq davomiyligi	Seriyalar soni	Dam olish	Qarshilik
1-4-haftalar	15-20 soniya	2-3	60-90 soniya	Yengil
5-8-haftalar	20-25 soniya	3	45-75 soniya	O'rtacha
9-12- haftalar	25-30 soniya	3-4	45-60 soniya	Me'yorlangan

Dastlab mashqlarning bajarish texnikasi shakllantirildi. Keyinchalik takrorlashlar soni va davomiylilik oshirildi. Qarshilik faqat sportchi harakatni barqaror va texnik jihatdan to'g'ri bajara olganidan keyin kuchaytirildi.

Mashg'ulot davomida harakat ritmining keskin pasayishi, gavda holatining buzilishi, ushlarining susayishi va koordinatsion xatolar yuklamani kamaytirish mezonlari sifatida qabul qilindi. Bunday hollarda seriyalar soni qisqartirildi, qarshilik kamaytirildi yoki dam olish oralig'i uzaytirildi.

Muhokama



Ishlab chiqilgan metodikaning asosiy farqli jihati umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni alohida yo‘nalishlar sifatida emas, balki ketma-ket rivojlantiriladigan yagona pedagogik tizim sifatida tashkil etishdan iborat. Umumiy mashqlar yordamida sportchilarning funksional va harakat poydevori yaratiladi, maxsus-tayyorlov mashqlari orqali ushbu imkoniyatlar dzyudoga moslashtiriladi, texnik topshiriqlar orqali esa ular amaliy faoliyatga ko‘chiriladi.

Mashqlarni oddiydan murakkabga o‘tkazish boshlovchi sportchilarda noto‘g‘ri texnik ko‘nikmalar shakllanishining oldini oladi. Qarshilik darajasining keskin oshirilmaslgi harakatni nazorat qilish va yuklamaga xavfsiz moslashish imkonini beradi.

Metodikada individual yondashuv muhim o‘rin egallaydi. Turnikda tortilish yoki dzyudogida osilib turish imkoniyati past bo‘lgan sportchilarga yengillashtirilgan variantlar berilishi, tezkor-kuch ko‘rsatkichlari sust bo‘lgan shug‘ullanuvchilarga esa qo‘shimcha sakrash va rezina tasma mashqlari qo‘llanilishi nazarda tutiladi.

Mashg‘ulot yuklamalarining uch bosqichda murakkablashtirilishi sportchilarning moslashuv jarayonini izchil tashkil etishga xizmat qiladi. Birinchi bosqichda harakat aniqligi, ikkinchi bosqichda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, uchinchi bosqichda esa ushbu imkoniyatlarni texnik harakatlarda kompleks namoyon etish ustuvor hisoblanadi.

Xulosa

Dzyudo kurashiga dastlabki o‘rgatilayotgan 15-17 yoshli sportchilar uchun ishlab chiqilgan metodika umumrivojlantiruvchi, maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlarni izchil uyg‘unlashtirishga asoslanadi.

Metodika 12 haftalik uch bosqichli tuzilishga ega bo‘lib, moslashtiruvchi-tayyorlov, rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi-integral bosqichlarni qamrab oladi. Mashqlar mazmuni sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi va dzyudo texnikasini o‘zlashtirish darajasiga muvofiq belgilanadi.



Haftalik mikrosiklda tezkorlik va tezkor-kuch, umumiy va maxsus kuch hamda integral tayyorgarlik yoʻnalishlarini alohida mashgʻulotlarda ustuvor qoʻllash jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlash imkonini beradi.

Mashq davomiyligi, seriyalar soni, qarshilik va dam olish oraligʻini bosqichma-bosqich oʻzgartirish sportchilarning yuklamaga moslashishini taʼminlaydi. Texnik bajarish sifati yuklamani oshirishning asosiy mezon sifatida qoʻllanilishi lozim.

Mazkur metodikadan sport maktablari, dzyudo klublari va sport toʻgaraklarining 15-17 yoshli boshlangʻich tayyorgarlik guruhlarida foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2018. – 286 b.
5. Poʻlatov A. A. Sport mashgʻulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: OʻzDJTSU, 2021. – 312 b.
6. Abdullayev A. Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 352 b.
7. Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2019. – 298 b.
8. Kano J. **Kodokan Judo**. – Tokyo: Kodansha International, 1994. – 264 p.



9. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. **Physiological Profiles of Elite Judo Athletes** // *Sports Medicine*. – 2011. – Vol. 41(2). – P. 147–166.
10. Sterkowicz S. **Special Fitness Test for Judo Athletes** // *Journal of Human Kinetics*. – 1995. – Vol. 2. – P. 29–44.
11. International Judo Federation (IJF). **IJF Academy – Judo Coaching and Physical Preparation Manual**. – Lausanne: IJF, 2020.
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi **PF–5924-son Farmoni**. *O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida*.
13. O‘zbekiston Respublikasining **"Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonuni** (yangi tahrir). – Toshkent, 2015.
14. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bolalar va o‘smirlar sport maktablari faoliyatini takomillashtirishga oid me'yoriy hujjatlari.