



YOSH DZYUDUCHILARDA UZOQ MUDDATLI KUCH MASHQLARINI BOSHQARISH VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Toshkent xalqaro molyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti

Kadamov Suroj Xudayshukur o‘g‘li

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligida kuch sifatini rivojlantirishda uzoq muddatli mashg‘ulotlarni rejalashtirish, boshqarish va samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda yosh sportchilarning fiziologik rivojlanish bosqichlari, kuch mashqlarining bosqichma-bosqich yuklanishi hamda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada dzyudo sportini rivojlantirish masalalari **O‘zbekiston–2030 strategiyasi** doirasida ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: yosh dzyudochilar, kuch mashqlari, uzoq muddatli tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, sport samaradorligi, 2030 strategiya.

Abstract: This article discusses the issues of planning, managing and increasing the effectiveness of long-term training in developing the quality of strength in the physical training of young judokas. The study analyzes the stages of physiological development of young athletes, the gradual loading of strength exercises, and methods for optimizing the training process. The article also considers the issues of developing judo within the framework of the Uzbekistan-2030 strategy.

Keywords: young judokas, strength exercises, long-term training, training load, sports efficiency, 2030 strategy.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport natijalari sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Ayniqsa, dzyudo kabi kurash turlarida kuch sifati sportchining musobaqa faoliyatida yetakchi o‘rin tutadi, chunki ushbu sport



turida raqibga qarshi faol harakatlar, usullarni bajarish va qarshi turish jarayonlari bevosita mushak kuchi bilan bog'liq. Yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida kuch mashqlarini samarali rejalashtirish va boshqarish masalasi murakkab pedagogik va biologik jarayon hisoblanadi. Chunki yosh sportchilarning organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ularda suyak-mushak tizimi, yurak-qon tomir va asab tizimlarining rivojlanish darajasi yoshga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli kuch mashqlarini noto'g'ri yoki haddan tashqari yuklama bilan qo'llash sportchilarda erta charchash, jarohatlanish, funksional holatning buzilishi va sport faoliyatiga qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. So'nggi yillarda sport ilmidagi yosh sportchilarni tayyorlashda uzoq muddatli (ko'p yillik) tayyorgarlik konsepsiyasi yetakchi o'rin egallamoqda. Ushbu yondashuv sportchini bosqichma-bosqich rivojlantirish, yuklamani yosh va individual imkoniyatlarga mos holda oshirib borish hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashga qaratilgan. Bunday tizimda kuch mashqlari umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus kuch tayyorgarligiga izchil o'tish orqali amalga oshiriladi. Yurtimizda sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati ham yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etmoqda. Xususan, "O'zbekiston-2030 strategiyasi"da sog'lom va jismonan barkamol avlodni voyaga yetkazish, ommaviy sportni rivojlantirish hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun zamonaviy tayyorgarlik tizimlarini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda yosh dzyudochilarning kuch tayyorgarligini samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish yosh sportchilarda kuch sifatini ilmiy asosda va uzoq muddatli rejalashtirish asosida rivojlantirishni talab etadi. Amaliyotda yosh dzyudochilarning biologik va funksional rivojlanish xususiyatlarini yetarli darajada inobatga olmagan holda kuch mashqlarini qo'llash holatlari uchramoqda, bu esa jarohatlanish xavfining oshishiga va sport samaradorligining pasayishiga olib kelmoqda.



Shu bilan birga, yosh dzyudochilarda kuch mashqlarini boshqarish va baholash bo'yicha yagona ilmiy-metodik yondashuvning yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi mazkur muammoning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Mazkur masala "O'zbekiston-2030 strategiyasi"da belgilangan sog'lom va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash vazifalarini amalga oshirish nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot obyekti sifatida sport maktablari va ixtisoslashtirilgan dzyudo to'garaklarida shug'ullanayotgan yosh dzyudochilarning uzoq muddatli o'quv-mashg'ulot jarayonida kuch tayyorgarligini rivojlantirish tizimi belgilandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Mazkur tadqiqotda yosh dzyudochilarda kuch mashqlarini uzoq muddatli boshqarish masalasi kompleks yondashuv asosida yoritildi. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning biologik rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda kuch mashqlarining bosqichma-bosqich yuklanish modeli taklif etildi. Shuningdek, umumiy va maxsus kuch mashqlarining o'zaro uyg'unligi asosida mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu yondashuv yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, "O'zbekiston-2030 strategiyasi"da belgilangan sport sohasini rivojlantirish vazifalariga mos keladi.

Tadqiqotni tashkilotish metodikasi: Tadqiqot sport maktablarida shug'ullanayotgan 13-15 yoshli yosh dzyudochilar ishtirokida olib borildi. Mashg'ulot jarayoni bir yillik tayyorgarlik sikli asosida tashkil etildi. Tadqiqot ikki bosqichda o'tkazildi: tadqiqot boshlanishidan oldingi holat va uzoq muddatli kuch mashqlari asosida olib borilgan mashg'ulotlardan keyingi holat. Mashg'ulotlar davomida yosh dzyudochilarning yosh va jismoniy rivojlanish xususiyatlari hisobga olindi. Kuch mashqlari yuklamasi asta-sekin oshirilib, sportchilarning ortiqcha charchab qolishiga yo'l qo'yilmadi.

Tadqiqot guruhlarini shakllantirish: Tadqiqotda ishtirok etgan yosh dzyudochilar tasodifiy tanlash usuli asosida ikki guruhga bo'lindi: nazorat guruhi va



tajriba guruhi. Har ikkala guruh sportchilari yosh, jismoniy rivojlanish darajasi va sport tayyorgarligi bo'yicha o'xshash ko'rsatkichlarga ega bo'lib, bu tadqiqot natijalarining obyektivligini ta'minlashga xizmat qildi.

Nazorat guruhida mashg'ulotlar amaldagi an'anaviy o'quv-mashg'ulot dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa yosh dzyudochilarda kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan, uzoq muddatli va bosqichma-bosqich yuklama oshirilishini nazarda tutuvchi maxsus ishlab chiqilgan metodika qo'llanildi.

Tadqiqot guruhlarining boshlang'ich ko'rsatkichlari

1-jadval

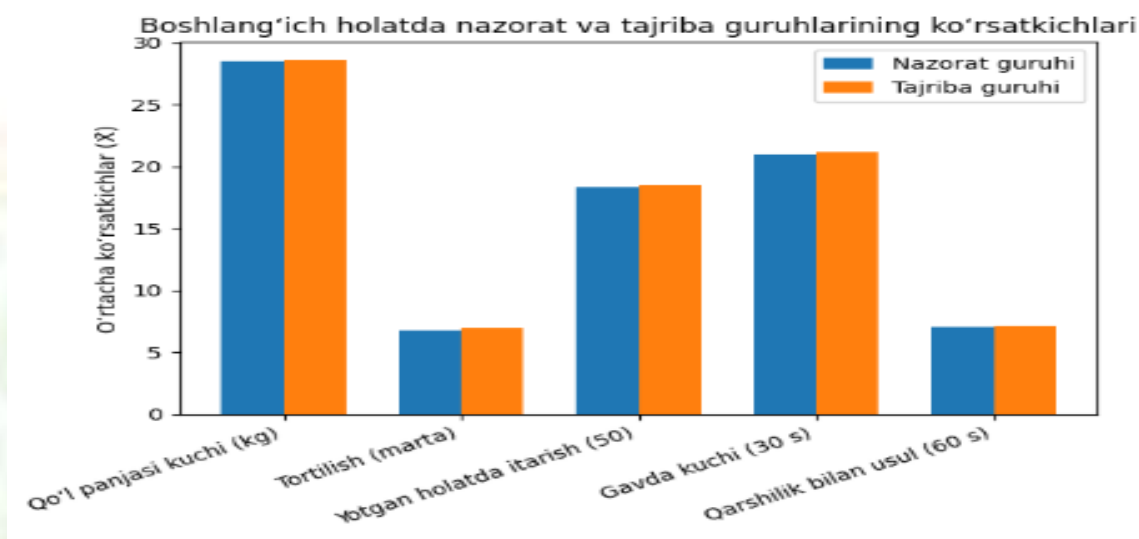
№	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi ($\bar{X} \pm m$)	Tajriba guruhi ($\bar{X} \pm m$)
1	Qo'l panjasi kuchi (kg)	$28,5 \pm 1,3$	$28,6 \pm 1,2$
2	Tortilish (10 marta)	$6,8 \pm 0,6$	$6,9 \pm 0,5$
3	Yotgan holatda itarish (50 marta)	$18,3 \pm 1,4$	$18,5 \pm 1,3$
4	Gavda kuchi (30 soniya)	$21,0 \pm 1,5$	$21,2 \pm 1,4$
5	Juftlikda qarshilik bilan usul bajarish (60 soni)	$7,0 \pm 0,7$	$7,1 \pm 0,6$

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarining kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farqlar aniqlanmadi. Bu holat har ikkala guruhning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil ekanligini ko'rsatadi va keyingi bosqichda aniqlangan o'zgarishlarni qo'llanilgan metodikaning ta'siri sifatida baholash imkonini beradi.

1-jadvalda tadqiqot boshlanishidagi nazorat va tajriba guruhlarining kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari keltirilgan. Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, barcha nazorat mashqlari bo'yicha har ikki guruh natijalari o'zaro juda yaqin bo'lib, sezilarli farqlar aniqlanmadi. Bu holat nazorat va tajriba guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil ekanligini tasdiqlaydi. Xususan, qo'l panjasi kuchi, tortilish, yotgan holatda itarish, gavda kuchi hamda juftlikda qarshilik bilan usul bajarish mashqlari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar deyarli teng bo'lib,



sportchilarning umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi dastlab bir xil darajada shakllanganligini ko'rsatadi. Mazkur holat tadqiqot jarayonining to'g'ri tashkil etilganligini bildiradi va keyingi bosqichda aniqlangan o'zgarishlarni qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining samarasi sifatida baholash imkonini beradi. Shu sababli, 1-jadvalda keltirilgan boshlang'ich natijalar tadqiqotning ishonchliligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.



Pastki qism — Nazorat guruhi	Gorizontal o'qda — kuch va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari
Yuqori qism — Tajriba guruhi	Vertikal o'qda — o'rtacha natijalar ($\bar{X}$)

1-rasm. Tadqiqot boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarining kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari Mazkur diagrammada tadqiqotning boshlang'ich bosqichida nazorat va tajriba guruhlarining kuch va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari taqqoslangan. Diagrammadan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ikki guruh natijalari o'zaro juda yaqin bo'lib, statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu holat tadqiqot boshida guruhlarining tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lganligini va tajriba o'tkazish uchun teng sharoit yaratilganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida olingan natijalarni qayta ishlash va tahlil qilishda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Har bir nazorat mashqi bo'yicha



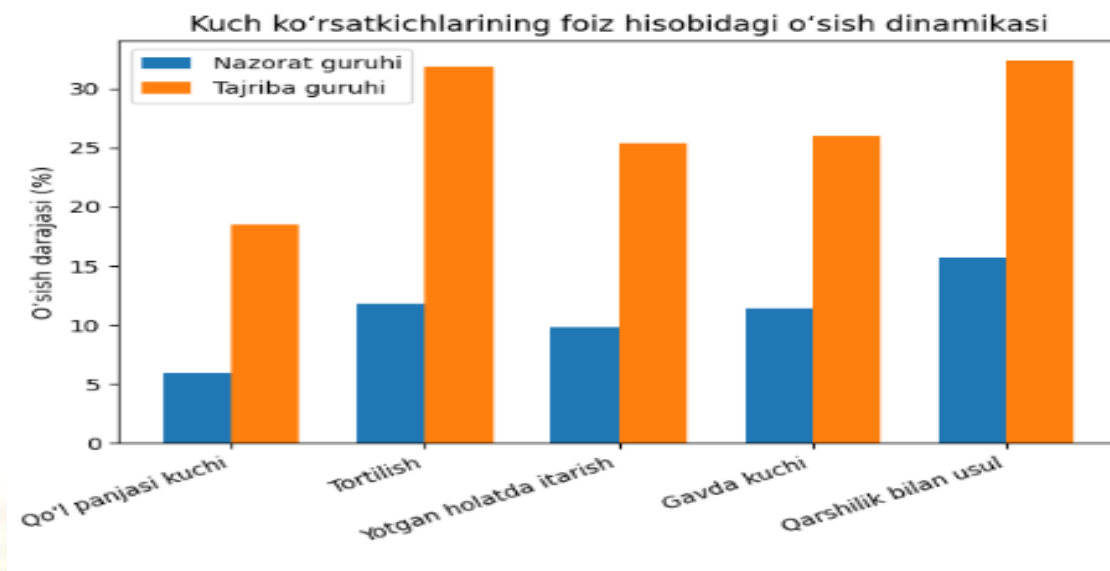
oʻrtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$) va oʻrtacha xatolik (m) aniqlandi. Bu koʻrsatkichlar yosh dzyudochilarning kuch tayyorgarligi darajasini obyektiv baholash imkonini berdi. Nazorat va tajriba guruhlar oʻrtasidagi farqlarni aniqlashda taqqoslash usuli qoʻllanildi. Tadqiqot boshida har ikki guruh koʻrsatkichlarining bir xil ekanligi aniqlanib, bu tajriba natijalarining ishonchliligini taʼminladi. Tadqiqot yakunida esa guruhlar oʻrtasidagi oʻzgarishlar solishtirilib, tajriba guruhida kuzatilgan oʻsishlar qoʻllanilgan metodikaning samarasi sifatida baholandi.

Natijalar foiz koʻrinishida ham ifodalanib, kuch koʻrsatkichlaridagi oʻsish dinamikasi aniq koʻrsatib berildi.

Tadqiqotdan keyingi kuch tayyorgarligi koʻrsatkichlari (nazorat va tajriba guruhlar) 2-jadval

№	Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi ($\bar{X} \pm m$)	Tajriba guruhi ($\bar{X} \pm m$)	Farq
1	Qoʻl panjasi kuchi (kg)	$30,2 \pm 1,2$	$33,9 \pm 1,1$	Yuqori
2	Tortilish (10 marta)	$7,6 \pm 0,5$	$9,1 \pm 0,5$	Yuqori
3	Yotgan holatda itarish (50 marta)	$20,1 \pm 1,3$	$23,2 \pm 1,3$	Yuqori
4	Gavda kuchi (30 soniya)	$23,4 \pm 1,4$	$26,7 \pm 1,4$	Yuqori
5	Juftlikda qarshilik bilan usul bajarish (60 soni)	$8,1 \pm 0,6$	$9,4 \pm 0,6$	Yuqori

Tadqiqotdan keyingi natijalar tahlili 2-jadval maʼlumotlaridan koʻrinib turibdiki, tadqiqot yakunida har ikki guruhda ham kuch koʻrsatkichlarida ijobiy oʻzgarishlar kuzatildi. Biroq tajriba guruhida ushbu oʻsish ancha yuqori boʻlib, bu uzoq muddatli va bosqichma-bosqich kuch mashqlariga asoslangan metodikaning samaradorligini koʻrsatadi.



Mazkur diagrammada tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarida kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarining foiz hisobidagi o'sish dinamikasi aks ettirilgan. Hisob-kitoblar boshlang'ich va yakuniy natijalar o'rtasidagi farq asosida amalga oshirildi. Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'sish darajasi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lgan. Xususan, qo'l panjasi kuchi, tortilish, yotgan holatda itarish, gavda kuchi hamda juftlikda qarshilik bilan usul bajarish ko'rsatkichlarida 25–32 % gacha o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar 6–16 % oralig'ida bo'lib, nisbatan past darajada saqlanib qoldi. Bu holat tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus yo'naltirilgan kuch mashqlari tizimining samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi hamda tadqiqot metodikasining ilmiy-amaliy ahamiyatini ko'rsatadi.

Ayniqsa, maxsus dzyudo kuchini ifodalovchi juftlikda qarshilik bilan usul bajarish mashqlarida tajriba guruhi ustun natijalarga erishdi. Bu holat kuch mashqlarining texnik tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borilganligi bilan izohlanadi. Umuman olganda, matematik-statistik tahlil natijalari yosh dzyudochilarda kuch mashqlarini ilmiy asosda boshqarish ularning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirishini tasdiqladi. Olingan natijalar yosh sportchilarni tayyorlashni takomillashtirishga qaratilgan "O'zbekiston–2030 strategiyasi"da belgilangan vazifalar bilan hamohangdir.

XULOSA



O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarda kuch sifatini rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda va uzoq muddatli rejalashtirish asosida tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarining kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari bir xil darajada bo'lib, bu tajriba sharoitining tengligini va keyingi bosqichda kuzatilgan o'zgarishlarning obyektivligini ta'minladi. Tadqiqot davomida tajriba guruhida qo'llanilgan uzoq muddatli va bosqichma-bosqich kuch mashqlariga asoslangan metodika yosh dzyudochilarning umumiy va maxsus kuch ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Ayniqsa, dzyudo sportiga xos bo'lgan maxsus kuch mashqlarida yuqori ijobiy o'zgarishlar kuzatildi, bu esa mashg'ulotlarning texnik tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borilganligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada o'sish qayd etilgan bo'lsa-da, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Shuningdek, tadqiqot natijalari kuch mashqlarini yosh sportchilarning biologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olmasdan qo'llash sportchilarning tez charchashi, jarohatlanish xavfining ortishi va sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkinligini ko'rsatdi. Aksincha, ilmiy asoslangan va nazorat ostida olib borilgan mashg'ulotlar sportchilarning mashg'ulotlarga moslashuvini yaxshilab, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi hamda sport faoliyatining barqarorligini ta'minlaydi. Umuman olganda, tadqiqot davomida olingan natijalar yosh dzyudochilarda kuch mashqlarini samarali boshqarish ularning uzoq muddatli sport tayyorgarligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu xulosalar yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga, yuqori malakali sportchilarni yetishtirishga hamda sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan "O'zbekiston-2030 strategiyasi"da belgilangan vazifalarni amalga oshirishda amaliy va ilmiy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva.



3. Ozolin N.G. Yosh sportchilar tayyorgarligi. – Moskva.
4. Karimov I.A., Xudoyberdiyev S.S. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent.
5. Dzyudo sporti bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturlari. – Toshkent.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sport sohasini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.