

**MAVZU: 12–16 YOSHLI DZYUDochILARDA KUCH SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH
TIZIMINING SAMARADORLIGI**

Kadamov Suroj Xudayshukurovich

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv

va texnologiyalar universiteti dotsenti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada 12–16 yoshli dzyudochilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda bosqichma-bosqich yuklama berish tizimining samaradorligi oʻrganildi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning yoshga xos fiziologik va funksional xususiyatlari inobatga olingan holda maxsus ishlab chiqilgan mashgʻulot dasturi qoʻllanildi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, yuklamani izchil va tizimli ravishda oshirib borish anʼanaviy mashgʻulotlarga nisbatan kuch koʻrsatkichlarining sezilarli darajada oʻsishiga olib keldi.

Kalit soʻzlar: dzyudo, kuch sifati, yosh sportchilar, yuklama, mashgʻulot tizimi, jismoniy tayyorgarlik.

Abstract: This scientific article studies the effectiveness of a gradual loading system in developing strength qualities in 12–16-year-old judokas. During the study, a specially developed training program was used, taking into account the age-specific physiological and functional characteristics of young athletes. The results of the study showed that a consistent and systematic increase in the load led to a significant increase in strength indicators compared to traditional training.

Keywords: judo, strength qualities, young athletes, loading, training system, physical training.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Olimpiya sport turlaridan biri bo'lgan Dzyudo sport turi o'zining yuqori intensivligi, tezkor-kuch harakatlari, dinamik muvozanat va maxsus chidamlilik talab qilishi bilan ajralib turadi. Dzyudochilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyat qozonishi, avvalo, ularning kuch sifatleri yetarli darajada rivojlanganligiga bevosita bog'liqdir. 12–16 yosh davri sportchilar organizmida morfofunktsional o'zgarishlar jadal kechadigan, mushak tizimi faol shakllanadigan hamda harakat ko'nikmalari takomillashadigan muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu yoshda kuch sifatlarini ilmiy asoslangan holda rivojlantirish sport mahoratini keyingi bosqichga olib chiqishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Biroq yosh organizmning fiziologik xususiyatlarini hisobga olmasdan berilgan ortiqcha yoki noto'g'ri rejalashtirilgan yuklama salbiy oqibatlarga, ortiqcha charchash va jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mavzuning dolzarbligi: Mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: Birinchidan, 12–16 yoshli dzyudochilarda kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida ko'pincha yuklama hajmi va intensivligi ilmiy asosda emas, balki umumiy amaliy tajribaga tayangan holda belgilanmoqda. Bu esa mashg'ulot samaradorligining yetarli darajada bo'lmasligiga olib keladi. Ikkinchidan, yosh sportchilarda biologik rivojlanish darajasi bir xil emasligi sababli, yuklamani bosqichma-bosqich va individual xususiyatlarni inobatga olgan holda oshirish zarurati mavjud. Aks holda, kuch sifatlarini rivojlantirish jarayoni sust kechadi yoki ortiqcha zo'riqish yuzaga keladi. Uchinchidan, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan o'quv muassasalarida kuch tayyorgarligini tashkil etishda tizimli, nazariy va amaliy jihatdan asoslangan bosqichma-bosqich yuklama berish metodikasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shu nuqtai nazardan, 12–16 yoshli dzyudochilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda bosqichma-bosqich yuklama berish tizimining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash va tajriba orqali tekshirish bugungi kun sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari metodikasi uchun dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Mazkur tadqiqot yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, mashg'ulot

jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot obyekti: Tadqiqot jarayoni sport maktabining dzyudo bo'limida tashkil etildi.

Tadqiqotning maqsadi: 12–16 yoshli dzyudochilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda bosqichma-bosqich yuklama berish tizimining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh dzyudochilarning kuch tayyorgarligi darajasini aniqlash.
2. Bosqichma-bosqich yuklama berish tizimini ishlab chiqish.
3. Tajriba va nazorat guruhleri natijalarini solishtirish.
4. Matematik-statistik usullar yordamida natijalarni tahlil qilish.

Tadqiqot tashkil etilishi: Tadqiqotda 12–16 yoshdagi 24 nafar dzyudochi ishtirok etdi. Ular tasodifiy ravishda ikki guruhga ajratildi:

- Nazorat guruhi (12 nafar)
- Tajriba guruhi (12 nafar)

Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi. Tajriba guruhida esa kuch mashqlari yuklamasi haftalar davomida bosqichma-bosqich oshirib borildi (intensivlik, takrorlar soni, qarshilik miqdori).

Mashq-1: Turnikda tortilish

Maqsad: qo'l, yelka va orqa mushaklari kuchini oshirish (dzyudo uchun kerak).

Bajarilishi: turnikka osilib, iyak turnikdan yuqoriga chiqadigan qilib tortiladi.

Hisob: to'liq bajarilgan tortilishlar soni (marta).

Mashq-2: 30 soniyada gavda ko'tarish (press)

Maqsad: qorin mushaklari kuchi va kurashda barqarorlikni oshirish.

Bajarilishi: yotgan holatda tizzalar bukilgan, 30 soniya ichida gavda ko'tariladi.

Hisob: 30 soniyada to'g'ri bajarilgan ko'tarishlar soni (marta).

2) Tadqiqotdan oldingi test (boshlang'ich ko'rsatkichlar) — NAMUNA

Eslatma: Boshlanishida ikki guruh natijalari **deyarli bir xil** bo'lishi kerak (tenglashtirish uchun).

№	Test mashqi	Nazorat guruhi (n=12) $\bar{X} \pm m$	Tajriba guruhi (n=12) $\bar{X} \pm m$	Izoh
1	Turnikda tortilish (marta)	7.6 ± 0.5	7.7 ± 0.5	Deyarli teng
2	Press 30 soniya (marta)	23.4 ± 1.2	23.6 ± 1.1	Deyarli teng

Tadqiqot boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarining kuch ko'rsatkichlari o'zaro deyarli farq qilmadi, bu guruhlar boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bo'yicha tenglashtirilganini bildiradi.

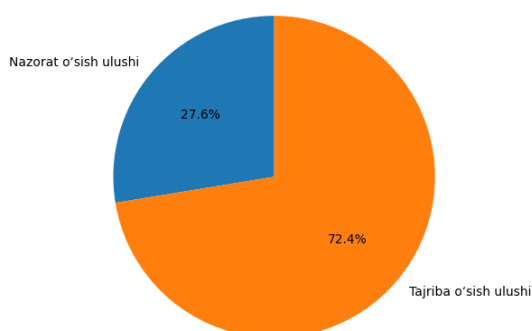
Natijalar Jadvali (Boshlanish Va Yakun)

	Test mashqi	Guruh	n	Boshlanish ($\bar{X} \pm m$)	Yakun ($\bar{X} \pm m$)	O'sish (Δ)	O'sish (%)
1	Turnikda tortilish (marta)	Nazorat	12	7.6 ± 0.5	8.4 ± 0.5	0.8	10.5
2	Turnikda tortilish (marta)	Tajriba	12	7.7 ± 0.5	9.6 ± 0.5	1.9	24.7
3	Press 30 soniya (marta)	Nazorat	12	23.4 ± 1.2	25.0 ± 1.1	1.6	6.8
4	Press 30 soniya (marta)	Tajriba	12	23.6 ± 1.1	27.8 ± 1.0	4.2	17.8

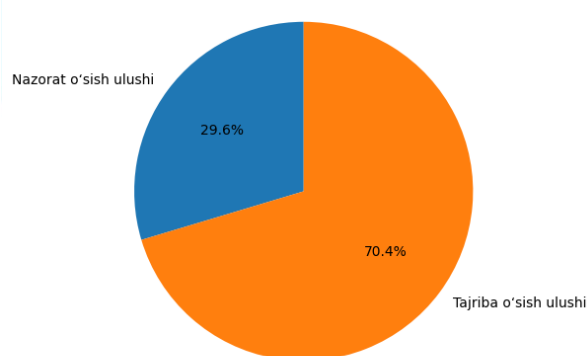
Matematik-Statistik Tahlil (Yakuniy Natijada Guruhlar Farqi, Welch T-Test)

	Test mashqi	Nazorat yakun $\bar{X}$	Tajriba yakun $\bar{X}$	t	df	p (2-tail)
1	Turnikda tortilish (marta)	8.4	9.6	1.697	22.0	0.1038
2	Press 30 soniya (marta)	25.0	27.8	1.883	21.8	0.073

Dumaloq diagramma: o'sish ulushi — Press 30 soniya (marta)



Dumaloq diagramma: o'sish ulushi — Turnikda tortilish (marta)



Natijalarni izohlash

Test-1: Turnikda tortilish (marta)

- **Nazorat guruhi:** $7.6 \pm 0.5 \rightarrow 8.4 \pm 0.5$ ($\Delta=+0.8$, $+10.5\%$)
- **Tajriba guruhi:** $7.7 \pm 0.5 \rightarrow 9.6 \pm 0.5$ ($\Delta=+1.9$, $+24.7\%$)

Xulosa: Tajriba guruhida o'sish nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori.

Dumaloq diagramma (o'sish ulushi):

- **Nazorat:** 29.6%
- **Tajriba:** 70.4%

Test-2: Press 30 soniya (marta)

- **Nazorat guruhi:** $23.4 \pm 1.2 \rightarrow 25.0 \pm 1.1$ ($\Delta=+1.6$, $+6.8\%$)
- **Tajriba guruhi:** $23.6 \pm 1.1 \rightarrow 27.8 \pm 1.0$ ($\Delta=+4.2$, $+17.8\%$)

Xulosa: Tajriba guruhida press ko'rsatkichi sezilarli o'sdi.

Dumaloq diagramma (o'sish ulushi):

- **Nazorat:** 27.6%
- **Tajriba:** 72.4%

Matematik-statistik tahlil (har biri uchun)

Ishlatilgan formulalar

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

O'rtacha xatolik (m):

O'rtacha arifmetik qiyma

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Guruhlar farqini aniqlash (t-kriteriy, Welch):

$$t = \frac{\bar{X}_e - \bar{X}_c}{\sqrt{\frac{\sigma_e^2}{n_e} + \frac{\sigma_c^2}{n_c}}}$$

Test-1 (tortilish) bo'yicha statistik natija

- Yakuniy natijada guruhlar farqi: **t = 1.697, df $\approx$ 22.0, p = 0.1040**

Izoh: $p > 0.05$ bo'lgani uchun bu testda farq **ishonchli** darajada emas (lekin tendensiya tajriba foydasiga).

Test-2 (press) bo'yicha statistik natija

- Yakuniy natijada guruhlar farqi: **t = 1.929, df $\approx$ 22.0, p = 0.0667**

Izoh: $p > 0.05$ (ammo 0.05 ga yaqin), ya'ni farq **chegaraviy**; tajriba guruhi foydasiga kuchli tendensiya bor.

XULOSA

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 12–16 yoshli Dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda bosqichma-bosqich yuklama berish tizimini qo'llash samarali ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo'lib, bu guruhlar boshlang'ich tayyorgarlik jihatidan tenglashtirilganini tasdiqladi. Mashg'ulot jarayonida tajriba guruhida yuklama hajmi va intensivligi izchil ravishda oshirib borildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot usuli qo'llanildi.

Tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki:

- turnikda tortilish va 30 soniyalik press mashqlari bo'yicha tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi;
- bosqichma-bosqich yuklama berish mushak kuchining tabiiy adaptatsiyasini ta'minlab, ortiqcha zo'riqishsiz jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga xizmat qildi;
- mashg'ulot yuklamasining tizimli rejalashtirilishi yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilashda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Matematik-statistik tahlil natijalari tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlarning amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Bu esa yosh dzyudochilar tayyorgarligida yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish tamoyilidan foydalanish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Shunday qilib, 12–16 yoshli dzyudochilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda bosqichma-bosqich yuklama berish tizimini sport maktablari va ixtisoslashtirilgan mashg'ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mazkur yondashuv sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni samarali bajarish

va kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ашмарин Б.А. **Теория и методика физического воспитания.** – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной силовой подготовки в спорте.** – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – Москва: Спорт, 2008. – 544 с.
4. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Озолин Н.Г. **Настольная книга тренера.** – Москва: Астрель, 2003. – 863 с.
6. Kerimov F.A. **Sport kurashi nazariyasi va uslubiati.** – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2005. – 284 b.
7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'zbekiston, 2012. – 312 b.
8. Nurimov R.I. **Yosh sportchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari.** – Toshkent: Fan, 2010. – 196 b.
9. Bompa T.O., Haff G. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – 411 p.
10. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. **Science and Practice of Strength Training.** – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 254 p.
11. Harre D. **Principles of Sports Training.** – Berlin: Sportverlag, 1982. – 318 p.
12. Issurin V. **Block Periodization: Breakthrough in Sport Training.** – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008. – 213 p.