

**DZYUDO KURASHIGA DASTLABKI O'RGATILAYOTGAN 15–17 YOSHLI
SPORTCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI**

**EFFECTIVENESS OF DEVELOPING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL
FITNESS IN 15–17-YEAR-OLD ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF
JUDO TRAINING**

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

Annotatsiya

Mazkur maqolada dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatilayotgan 15–17 yoshli sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasining pedagogik samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda jami 20 nafar sportchi tajriba va nazorat guruhlariga ajratilib, ularning tayyorgarlik darajasi pedagogik tajriba boshida hamda yakunida baholangan. Tajriba guruhi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi, maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlarni izchil uyg'unlashtirishga asoslangan 12 haftalik metodika qo'llanilgan. Tajriba yakunida mazkur guruhda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,09–18,06 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari esa 14,06–16,94 foizga yaxshilangan. Tajriba guruhidagi o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli bo'lib, $P < 0,05$ va $P < 0,01$ darajalarida qayd etilgan. Nazorat guruhida o'sish 2,30–4,28 foiz oralig'ida bo'lib, statistik ishonchlilik aniqlanmagan. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning 15–17 yoshli boshlovchi sportchilarning tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, panja kuchi, maxsus statik ushlar chidamliligi va usulga kirish sur'atini rivojlantirishda samarali ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: dzyudo, dastlabki o'rgatish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, panja kuchi, ushlar chidamliligi, pedagogik tajriba.

Abstract

This article examines the pedagogical effectiveness of a training methodology designed to develop the general and special physical fitness of 15–17-year-old athletes at the initial stage of judo training. A total of 20 athletes were divided into experimental and control groups, and their physical fitness was assessed before and after the pedagogical experiment. The experimental group followed a 12-week methodology based on the consistent integration of general developmental, special preparatory, and judo-specific exercises. At the end of the experiment, the general physical fitness

indicators of the experimental group improved by 14.09–18.06%, while special physical fitness indicators increased by 14.06–16.94%. The changes in the experimental group were statistically significant at $P < 0.05$ and $P < 0.01$. In the control group, improvements ranged from 2.30% to 4.28% and were not statistically significant. The findings indicate that the proposed methodology is effective in improving speed, explosive strength, strength endurance, handgrip strength, special static grip endurance, and the rate of technique entry in beginner judo athletes aged 15–17.

Keywords: judo, initial training, general physical fitness, special physical fitness, explosive strength, handgrip strength, grip endurance, pedagogical experiment.

Kirish

Dzyudoda sportchining texnik harakatlarni tez va aniq bajarishi uning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bogʻliq. Raqib bilan ushlash uchun kurashish, muvozanatdan chiqarish, usulga kirish, tashlash harakatini yakunlash va qisqa muddat ichida takroriy yuqori shiddatli faoliyatni amalga oshirish sportchidan tezkorlik, tezkor-kuch, qoʻl va yelka kamari mushaklari kuch chidamliligi, panja kuchi hamda maxsus statik chidamlilikni talab qiladi.

Dzyudoga 15–17 yoshida jalb etilgan shugʻullanuvchilar jismoniy rivojlanish jihatidan nisbatan shakllangan boʻlsalar-da, mazkur sport turiga xos harakat tajribasi, ushlash texnikasi, tatamida siljish, muvozanatni boshqarish va raqib qarshiligida harakat qilish koʻnikmalariga yetarlicha ega boʻlmasligi mumkin. Shu sababli ular bilan olib boriladigan mashgʻulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlar bilan izchil uygʻunlashtirish talab etiladi.

Amaldagi mashgʻulot amaliyotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari koʻpincha alohida qoʻllanadi. Natijada umumiy jismoniy imkoniyatlarning dzyudoga xos maxsus harakatlarga koʻchishi toʻliq taʼminlanmasligi mumkin. Mazkur muammo 15–17 yoshida dzyudoga kirib kelgan boshlovchi sportchilar uchun alohida ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi dzyudo kurashiga dastlabki oʻrgatilayotgan 15–17 yoshli sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashgʻulot metodikasini ishlab chiqish va uning pedagogik samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Tadqiqotda jami 20 nafar 15–17 yoshli boshlovchi sportchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar tajriba guruhi va nazorat guruhiga ajratildi. Pedagogik tajribaga ilgari dzyudo bilan muntazam shugʻullanmagan va maxsus texnik-taktik tayyorgarlikka ega boʻlmagan sportchilar jalb etildi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlariga 12 hafta davomida umumrivojlantiruvchi, maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlarni izchil qo'llashga asoslangan metodika kiritildi. Mashg'ulotlar haftasiga uch marta tashkil etildi. Nazorat guruhi esa amaldagi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.

Tajriba metodikasi uch bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda sportchilarni muntazam yuklamalarga moslashtirish, umumiy harakat tayyorgarligi va bazaviy dzyudo ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratildi. Ikkinchi bosqichda tezkorlik, tezkor-kuch, qo'l-yelka kamari kuch chidamliligi, panja kuchi va maxsus ushlar chidamliligi rivojlantirildi. Uchinchi bosqichda shakllangan jismoniy imkoniyatlarni dzyudoga xos texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirish amalga oshirildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash va turnikda tortilish testlari orqali baholandi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun o'ng va chap qo'l panjasi dinamometriyasining o'rtacha natijasi, dzyudogida statik osilib turish hamda 30 soniyada rezina tasma bilan usulga kirish testlari qo'llanildi.

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Arifmetik o'rtacha qiymat, o'rtacha kvadratik chetlanish, variatsiya koeffitsiyenti, nisbiy o'sish va Styudentning t-mezoni hisoblandi. Statistik ishonchlilik $P < 0,05$ va $P < 0,01$ darajalarida baholandi.

Natijalar

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida va yakunida 15–17 yoshli sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=20)

Ko'rsatkich	Tajribadan oldin $\bar{X} \pm \sigma$	Tajribadan keyin $\bar{X} \pm \sigma$	Nisbiy o'sish,			
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm						

Qo'l panjasi dinamometriyasi, kg						
Dzyudogida statik osilib turish, soniya						
30 soniyada rezina tasma bilan usulga kirish, marta						

30 metrga yugurish testida tajriba guruhining natijasi $5,18 \pm 0,31$ soniyadan $4,45 \pm 0,24$ soniyagacha yaxshilandi. Vaqt ko'rsatkichining $0,73$ soniyaga qisqarishi $14,09$ foizlik ijobiy o'zgarishni tashkil etdi. Mazkur farq $t=4,18$ va $P<0,01$ darajasida statistik jihatdan ishonchli bo'ldi. Nazorat guruhida o'sish $2,30$ foizni tashkil etib, ishonchli farq aniqlanmadi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash natijasi tajriba guruhida $181,9 \pm 14,1$ sm dan $209,2 \pm 12,2$ sm gacha oshdi. Mutlaq o'sish $27,3$ sm, nisbiy o'sish esa $15,01$ foizni tashkil etdi. Farq $P<0,05$ darajasida ishonchli bo'ldi. Nazorat guruhida natija $3,21$ foizga yaxshilangan bo'lsa-da, $P>0,05$ darajasida qoldi.

Turnikda tortilish testida tajriba guruhi natijasi $7,2 \pm 1,9$ martadan $8,5 \pm 1,6$ martagacha oshdi. Nisbiy o'sish $18,06$ foiz bo'lib, o'rganilgan ko'rsatkichlar orasidagi eng yuqori natijani tashkil etdi. O'zgarish $t=2,56$ va $P<0,05$ darajasida ishonchli bo'ldi. Nazorat guruhida esa o'sish $4,05$ foizdan oshmadi.

Qo'l panjasi dinamometriyasi natijasi tajriba guruhida $31,3 \pm 4,1$ kg dan $35,7 \pm 3,6$ kg gacha oshib, nisbiy o'sish $14,06$ foizni tashkil etdi. $t=3,48$ va $P<0,01$ ko'rsatkichlari panja kuchidagi o'zgarishning yuqori statistik ishonchlilikka ega ekanini ko'rsatdi. Nazorat guruhidagi $3,14$ foizlik o'sish statistik jihatdan ishonchsiz bo'ldi.

Dzyudogida statik osilib turish testida tajriba guruhi natijasi $18,3 \pm 4,4$ soniyadan $21,4 \pm 3,7$ soniyagacha yaxshilandi. Nisbiy o'sish $16,94$ foizni tashkil etib, o'zgarish $P<0,01$ darajasida ishonchli bo'ldi. Nazorat guruhida mazkur ko'rsatkich $4,28$ foizga o'sgan bo'lsa-da, statistik ishonchlilik qayd etilmadi.

30 soniyada rezina tasma bilan usulga kirish testida tajriba guruhi natijasi $17,3 \pm 2,4$ martadan $20,1 \pm 2,0$ martagacha oshdi. Nisbiy o'sish $16,18$ foiz bo'lib, $t=3,71$ va $P<0,01$ darajasidagi ishonchli farq aniqlandi. Nazorat guruhidagi o'sish $3,98$ foizni tashkil etdi.

Tajriba guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi $14,09$ – $18,06$ foiz, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi esa $14,06$ – $16,94$ foiz oralig'ida bo'ldi. Nazorat guruhida barcha testlar bo'yicha o'sish $2,30$ – $4,28$ foiz chegarasida qayd etildi.

Muhokama

Tajriba guruhida 30 metrga yugurish natijasining ishonchli yaxshilanishi mashg'ulotlarda qisqa masofaga tezlanishlar, signal bo'yicha harakat boshlash va dzyudoga xos tezkor siljish mashqlarining muntazam qo'llanilganligi bilan izohlanadi. Mazkur mashqlar sportchilarning start tezligi va qisqa vaqt ichida maksimal harakat sur'atiga erishish imkoniyatini rivojlantirgan.

Turgan joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichining 15,01 foizga oshishi oyoq mushaklari tezkor-kuch imkoniyatlarining yaxshilanganini bildiradi. Dzyudoda usulga kirish, tayanchni almashtirish va tashlash harakatini yakunlashda oyoq mushaklarining portlovchi kuchi muhim ahamiyatga ega. Tajriba metodikasida sakrash, tez depsinish va rezina tasma qarshiligida bajarilgan mashqlarning qo'llanishi ushbu sifatning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatgan.

Turnikda tortilish natijasidagi 18,06 foizlik o'sish qo'l, yelka kamari va orqa mushaklari kuch chidamliligining yaxshilanganini ko'rsatadi. Dzyudogidan tortilish, statik osilish va o'z tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari ushbu mushak guruhlarining takroriy va davomli faoliyatga moslashishini ta'minlagan. Ushbu testda variatsiya koeffitsiyentining kamayishi dastlabki tayyorgarligi past sportchilarning ham ijobiy o'sishga erishganini bildiradi.

Qo'l panjasi dinamometriyasi va dzyudogida statik osilib turish natijalaridagi ishonchli o'zgarishlar metodikaning maxsus ushlab kuchi va chidamliligiga yo'naltirilgan tarkibiy qismi samaradorligini ko'rsatadi. Dzyudogini siqib ushlab, dzyudogidan osilish, dzyudogidan ushlab tortilish va rezina qarshiligida ishlash panja, bilak hamda yelka kamari mushaklarining statik va dinamik imkoniyatlarini rivojlantirgan.

Rezina tasma bilan usulga kirish natijasining 16,18 foizga oshishi maxsus tezkor-kuch, texnik harakat sur'ati va takroriy kirish qobiliyatining yaxshilanganini ifodalaydi. Mashqlarni dastlab yengil qarshilikda, keyinchalik tezlik va qarshilikni bosqichma-bosqich oshirish asosida bajarish harakat texnikasini saqlagan holda ish sur'atini ko'paytirish imkonini bergan.

Nazorat guruhida ham kichik ijobiy siljishlar kuzatilgan. Buni muntazam mashg'ulotlar va sportchilarning tabiiy moslashuvi bilan izohlash mumkin. Biroq barcha ko'rsatkichlarda $P > 0,05$ bo'lishi an'anaviy mashg'ulot mazmuni tajriba metodikasi darajasidagi ta'sirni ta'minlamaganini ko'rsatadi.

Tajriba guruhi natijalarining nazorat guruhiga nisbatan bir necha baravar yuqori bo'lishi umumrivojlantiruvchi, maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlarni alohida emas, o'zaro bog'langan tizim sifatida qo'llash maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi, texnik bajarish sifatining nazorat qilinishi hamda sportchilarning individual imkoniyatlari hisobga olinishi metodikaning samaradorligini ta'minlagan asosiy omillar sifatida baholanishi mumkin.

Xulosa

Dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatilayotgan 15–17 yoshli sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan 12 haftalik metodika pedagogik tajribada samarali natija ko'rsatdi.

Tajriba guruhida 30 metrga yugurish natijasi 14,09 foizga, turgan joydan uzunlikka sakrash 15,01 foizga va turnikda tortilish 18,06 foizga yaxshilandi. Ushbu o'zgarishlar umumiy tezkorlik, tezkor-kuch va qo'l-yelka kamari mushaklari kuch chidamliligining rivojlanganini ko'rsatdi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'l panjasi dinamometriyasi 14,06 foizga, dzyudogida statik osilib turish 16,94 foizga hamda rezina tasma bilan usulga kirish natijasi 16,18 foizga oshdi. Mazkur o'zgarishlar panja kuchi, maxsus ushlash chidamliligi va dzyudoga xos tezkor-kuch imkoniyatlarining yaxshilanganini tasdiqladi.

Tajriba guruhidagi barcha o'zgarishlar $P < 0,05$ va $P < 0,01$ darajalarida statistik jihatdan ishonchli bo'ldi. Nazorat guruhidagi 2,30–4,28 foizlik o'sishlar esa $P > 0,05$ darajasida qoldi.

Olingan natijalar umumrivojlantiruvchi, maxsus-tayyorlov va dzyudoga xos mashqlarni izchil uyg'unlashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va texnik bajarish sifatini nazorat qilishga asoslangan metodikani boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qo'llash maqsadga muvofiq ekanini ko'rsatdi.

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. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 680 с.
4. Ozolin N. G. Настольная книга тренера. — Москва: АСТ, 2012. — 863 с.
5. Po'latov A. A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2021. — 312 b.
6. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: O'qituvchi, 2018. — 286 b.
7. Abdullayev A. Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. — 352 b.
8. Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasi. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2019. — 298 b.
9. Jigoro Kano Kodokan Judo. — Tokyo: Kodansha International, 1994. — 264 p.

10. Franchini E. Judo Physical Fitness and Performance. — Sports Medicine, 2011. — Vol. 41(2). — P. 147–166.
11. IJF Academy Judo Coaching and Physical Preparation Manual. — Lausanne: IJF Publications, 2020. — 185 p.
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.