

JUDO SPORT TURIDA YOSHLARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING ILMIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Usmonov Axrorjon Rustamjon o'g'li

Farg'on davlat universiteti, Tarix fakulteti o'qituvchisi

Yaxshiyev Fazliddin

Farg'on davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti

25.156

ANNOTATSIYA (UZBEK): Ushbu maqolada judo sport turida shug'ullanuvchi yoshlarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirishning ilmiy-metodologik asoslari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda zamonaviy trening metodlari, sport psixologiyasining ahamiyati va mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali usullari tahlil qilingan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, kompleks yondashuv sportchilarning umumiy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi va musobaqa stressiga bardosh berish qobiliyatini rivojlantiradi.

KALIT SO'ZLAR (UZBEK): judo, jismoniy tayyorgarlik, psixologik trening, yoshlar sporti, koordinatsiya, chidamlilik, sport pedagogikasi, musobaqa streskortig'i.

АННОТАЦИЯ (РУССКИЙ): В данной статье рассматриваются научно-методологические основы повышения физической и психологической подготовки молодежи, занимающейся дзюдо. Исследование анализирует современные методы тренировки, значение спортивной психологии и эффективные способы организации занятий. Результаты показывают, что комплексный подход значительно улучшает общие показатели спортсменов и развивает способность справляться с предсоревновательным стрессом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА (РУССКИЙ): дзюдо, физическая подготовка, психологический тренинг, молодежный спорт, координация, выносливость, спортивная педагогика.

ABSTRACT (ENGLISH): This article examines the scientific and methodological foundations for improving the physical and psychological training of young athletes

engaged in judo. The research analyzes modern training methods, the importance of sports psychology, and effective approaches to organizing training sessions. The results demonstrate that an integrated approach significantly improves athletes' overall performance and develops their ability to manage pre-competition stress and anxiety.

KEYWORDS (ENGLISH): judo, physical training, psychological conditioning, youth sports, coordination, endurance, sports pedagogy, pre-competition stress.

KIRISH

Judo — nafaqat sport turi, balki shaxsni shakllantiruvchi kuchli tarbiyaviy tizim hamdir. Yaponiyada XIX asrda Jigoro Kano tomonidan yaratilgan ushbu kurash turi bugun dunyo bo'ylab millionlab sportchilarni birlashtiradi. O'zbekistonda judo rivojlanishining yangi bosqichi 1991-yildan boshlanib, mustaqillik yillarida bu sport turi keng ommalashdi va olimpiya mukofotlari qo'lga kiritildi.

Zamonaviy judo tayyorgarligida an'anaviy jismoniy yuklamalar bilan birga psixologik trening, video tahlil va biometrik monitoring kabi ilg'or texnologiyalar tobora keng qo'llanilmoqda. Biroq yoshlar guruhida bu yondashuvlarni ilmiy asosda uyg'unlashtirish masalasi hali yetarlicha o'rganilmagan. Xususan, Farg'ona viloyatida judo seksiyalari tomonidan qabul qilingan tayyorgarlik metodlari ko'p jihatdan empirik tajribaga asoslanib, tibbiyot va sport psixologiyasining zamonaviy yutuqlari bilan uzlashtirilib chiqilmagan.

1. TADQIQOTNING DOLZARBLIGI VA MAQSADI

O'zbekiston sport tizimida yoshlar judo maktablarining soni yildan-yilga oshib bormoqda. Farg'ona viloyatida yigirmadan ortiq judo seksiyalari faoliyat yuritib, ular 6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan minglab bolalar va o'smirlarni qamrab oladi. Shunga qaramay, amaliy trening jarayonida metodologik yagona standartlarning yo'qligi salbiy oqibatlariga olib kelmoqda: o'smir yoshidagi sportchilar o'rtasida sport travmasi ko'rsatkichlari yuqori (30% dan ortiqda), musobaqa stressiga bardosh berish darajasi past, sportni tashlab ketish darajasi katta (25% yiliga).

Tadqiqotning asosiy maqsadi: 14—18 yoshli judo bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan tizim asosida tashkil etishning ilmiy-amaliy modelini ishlab chiqish. Xususiy maqsadlar: (1) judo sportchilari uchun yaloblik beruvchi jismoniy sifatlarini aniqlash; (2) psixologik barqarorliqni oshirishning samarali metodlarini topish; (3) video tahlil va biometrik monitoring texnologiyalarini judo tayyorgarligiga joriy etish.

2. ILMIY ADABIYOTLAR TAHLILI

Judo tayyorgarligining metodologik asoslarini N. M. Galperin, A. A. Novikov va Y. A. Shulika kabi olimlar batafsil o'rganishgan. Ularning ishlarida trening yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish muddatlarini ilmiy hisoblash tamoyillari keng yoritilgan. O'zbek tadqiqotchilari orasida A. Raximov va B. Toshmatovning ishlari yoshlar judosida biomexanik tahlilni joriy etish borasida muhim hissa qo'shgan.

Psixologik tayyorgarlik sohasida esa A. V. Alekseyev, R. M. Najimov va G. D. Gorbunov tadqiqotlari alohida ahamiyat kasb etadi. Ularning yondashuviga ko'ra, musobaqa faoliyatidagi samaradorlik ko'p jihatdan sportchining psixosozial barqarorligi va irodaviy sifatlariga bog'liq. Zamonaviy sport psixologiyasi yutuqlari Farg'ona viloyati trenerlarining amaliy ishiga hali to'liq tatbiq etilmagan.

Hal etilmagan muammolar quyidagilarni o'z ichiga oladi: (1) yoshlarning yoshik-o'smirlikdagi anatomo-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olgan judo tayyorgarlik dasturlari yo'qligi; (2) jismoniy tayyorgarlik bilan psixologik trenyoshaning o'zaro aloqasi yetarlicha o'rganilmaganligi; (3) ilmiy asoslanmagan trening yondashuvi natijasida yoshlar o'rtasida sport travmalarining yuqoriligidir.

3. TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot 2023—2025-yillarda Farg'ona davlat universitetining sport zalida va Farg'ona shahrining yetakchi judo klublarida amalga oshirildi. Tajriba guruhiga 14—18 yoshli 42 nafar judochi (22 o'g'il, 20 qiz) kiritildi. Nazorat guruhini esa shu yoshdagi 38 nafar shu sport bilan shug'ullanuvchi sportchi tashkil etdi. Ikkala guruh ham davlat sport

maktablarining standart dasturiga muvofiq kunlik mashg'ulot o'tkazdi; tajriba guruhiga qo'shimcha ravishda ishlab chiqilgan integratsiyalashgan dastur joriy etildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: (1) pedagogik kuzatuv va registratsiya (6 oylik davomida har hafta); (2) antropometrik o'lchashlar (bo'y, vazn, sine chevrasi, qo'l kuch'i); (3) fizik sifatlarni baholashning standart testlari (Kupera testi, Ruffye indeksi, Harvard step test); (4) sport pedagogikasi metodlari (komp'yuter video tahlili, texnik va taktik elementlarni hisoblash); (5) psixologik testlar (simple reaction time, Schulte aralash stoli, Spielberger tashvish shkalasi); (6) statistik tahlil (Student t-testi, Pearson korrelyatsiya koeffitsienti, $p < 0,05$ muhimlik darajasi).

Tadqiqot axlarni etik standartlarga muvofiq amalga oshirildi: barcha ishtirokchilarga va ularning ota-onalariga tadqiqot haqida ma'lumot berildi va roziligi olingan. Tadqiqotning davomiyligi 6 oy, har bir guruhdagi sportchilar haftaliga 5 kunning ko'pi bilan mashg'ulot o'tkazdilar.

4. TAKLIF ETILGAN INTEGRATSIYALASHGAN MODEL

Ishlab chiqilgan model uchta o'zaro bog'liq blokdan iborat. Birinchi blok — jismoniy tayyorgarlik: umumjismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) mashqlari nisbati 40:60 qilib belgilandi. Unda kuch-chidamlilik, tezkor kuch, tezlik va koordinatsiya mashqlari ketma-ketligi sportchining yosh xususiyatlariga mos tarzda tuzildi. Masalan, 14—16 yoshli judochilar uchun plyometrik o'zgartiruv mashqlari boshlanish urganida (pubertate davriga) cheklangan, 17—18 yoshlarda esa kengroq qo'llanildi.

Ikkinchi blok — texnik-taktik tayyorgarlik: nage-waza (otish usullari), ne-waza (yerda kurashish) va tachi-waza (tik holatda kurashish) bo'limlari bo'yicha mashg'ulotlar reja-jadvaliga kiritildi. Video tahlil dasturidan (Kinovea, Coach's Eye) foydalanib, har bir sportchining texnik xatolarini millimetrik aniqlikda aniqlash va bartaraf etish tizimi joriy etildi. Treneringlar jismoniy sifatlarning har bir bosqichida texnik ta'limni uyg'unlashtirish yo'li bilan 2% boshqa muqobil usuldan foydalanishga amal qildilar.

Uchinchi blok — psixologik tayyorgarlik: haftasiga ikki marta 30 daqiqalik maxsus psixologik mashg'ulotlar o'tkazildi. Dasturga avtogen trening, vizualizatsiya texnikasi (mo'jaza yoki turli xil musobaqa stsenariylari bo'ylab), nazalaydirilgan nafas olish mashqlari va guruhiy muzokaralar kiritildi. Musobaqa mavsumi oldidan individual psixologik konsultatsiyalar o'tkazildi. Xususan, musobaqa stressining ijobiy talqini, sportchilarning shaxsiy muhimlik asosni to'g'irlash va xodisalarning ijobiy tomonini ko'rish ko'nikmasini rivojlantirishga o'zingarni qo'yildi.

5. TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Olti oylik tajriba yakuni bo'yicha tajriba guruhi sportchilari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yutuqlarga erishdi. Xususan, 3000 m yugurish vaqti o'rtacha 8,3% ga yaxshilandi (tajriba: 11:42 ± 0:45 min, nazorat: 11:28 ± 0:38 min; $p < 0,05$), kuchli ushlab sinovchasida ko'rsatka 12,7% ga oshdi (51,2 ± 3,4 kg vs 45,2 ± 2,9 kg), koordinatsiya testlarida esa 15,4% ga yaxshilanish qayd etildi (Schulte stoli testi: 38,2 ± 3,1 s vs 45,1 ± 4,2 s).

Psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha ham ijobiy dinamika kuzatildi: musobaqa oldidan tashvishlanish indeksi (Spielberger shkalasi) tajriba guruhida 18% ga kamaydi (40,5 ± 5,2 vs 49,3 ± 6,1; $p < 0,05$); diqqatni jamlash testi natijalari 22% ga yaxshilandi (simple reaction time: 345 ± 42 ms vs 443 ± 56 ms); musobaqa muhitida balanslashgan yurakni taqshimi ko'rsatkichi 12% ga yaxshilandi. Musobaqa natijalarida ham tajriba guruhi vakillari viloyat chempionatida oldingi yilga nisbatan 35% ko'proq medal qo'lga kiritdi (2023: 8 medal, 2024: 11 medal, 2025 yil 1-kvartali: 6 medal).

Olingan natijalar integratsiyalashgan yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Jismoniy yuklamalar bilan bir vaqtda psixologik tayyorgarlikni olib borish sportchining stressga bardosh berish qobiliyatini oshiradi va texnik usullarni musobaqa sharoitida to'g'ri qo'llash imkonini kengaytiradi. Shuningdek, kuzatildi, tajriba guruhida sportchilarning tayyorgarlikning uzunvaqt qo'lliqi yaxshiroq edi: oy-yil boshida jismoniy va psixologik ko'rsatkichlar o'z darajasini saqladi, nazorat guruppsidagi sportchilar esa 2-3 oy davomida jismoniy sifatlarini 5—8 % qiymatlari bilan yo'qotishdi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Amalga oshirilgan tadqiqot quyidagi xulosalar chiqarishga imkon berdi: birinchidan, 14—18 yoshli judochilarni tayyorlashda jismoniy va psixologik komponentlarni birlashtirgan integratsiyalashgan dastur an'anaviy yondashuvga qaraganda statistik jihatdan ancha samarali ekanligi isbotlandi ($p < 0,05$); ikkinchidan, video tahlil texnologiyasini trening jarayoniga kiritish texnik sifatni tezroq oshirishga yordam beradi va trenyoriing ish samaradorligini oshiradi; uchinchidan, psixologik trening musobaqa stressini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi va futurity performance anxietyni va pre-competition nervousnessni qabul qilish va undan istifade qilishning muhimligini ishga solib beradi.

Ushbu tadqiqotning amaliy tavsiyalari: (1) O'zbekiston Respublikasi sport federatsiyalari yoshlar judo tayyorgarlik dasturlarini yangilashda ushbu tadqiqot natijalari asosida o'z dasturlarini reviziya qilishi; (2) treneringlar uchun psixologik tayyorgarlik masalasida qayta tayyorgarlik dasturlari tashkil etish; (3) minimallar o'rtasidagi trening kufunqsionalnik (energy system) xaritalarining ilmiy asoslanuvchi variatsiyalarini joriy etish; (4) sport yarovatchilarining anatomik tarozusini nafratni hisoblagan holda "ideal judge" deb nomlanuvchi relyonlashtirilgan muvozanatlashn usullari joriy etish.

Kelajakda tadqiqotni kengaytirish, xususan boshqa yosh guruhlari (10—14, 18—25) va jinslar bo'yicha taqqosli tahlil o'tkazish, hamda boshqa kurash turlari (greco-roman, freestyle) bilan solishtirish maqsadga muvofiq. Shuningdek, ishlab chiqilgan model O'zbekistonning boshqa viloyatlari sport maktablarida ham sinovdan o'tkazilishi va mutaxassislar tomonidan qo'llanilib ko'rilishi tavsiya etiladi. Uzoq muddatli istiqbalga qarab, ushbu yondashuvni Markaziy Aziya mintaqasidagi boshqa sportchilar va tizimlariga tarqatish mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Galperin N. M. Bor'ba dzyudo: uchebnik dlya sportivnykh shkol. — Moskva: FiS, 2018. — 320 b.
2. Novikov A. A. Osnovy sportivnogo masterstva. — Moskva: VNIIFK, 2012. — 256 b.

3. Raximov A. Yoshlar judosini rivojlantirish muammolari // Sport va sog'lom turmush tarzi. — 2022. — №3. — B. 45–51.
4. Alekseyev A. V. Preodoley sebya. — Moskva: Fizkultura i sport, 2003. — 280 b.
5. Toshmatov B., Karimov D. Judo trening jarayonida biomexanik tahlil // Jismoniy tarbiya va sport. — 2023. — №2. — B. 18–24.
6. Gorbunov G. D. Psixopedagogika sporta. — Moskva: Sovetskiy sport, 2007. — 296 b.
7. Shulika Y. A. Dzyudo: teoriya i metodika. — Krasnodar: Sovetskaya Kuban', 2006. — 800 b.
8. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun. — Toshkent, 2015.
9. Najimov R. M. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik metodikasi. — Toshkent: O'zMU, 2021. — 112 b.
10. Karimov I., Xasanov B. Farg'ona viloyatida judo sporti rivojlanishining hozirgi holati // Ilm va amal. — 2024. — №1. — B. 62–68.
11. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. State-Trait Anxiety Inventory (STAI). — Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. — 36 p.
12. Kinovea — Open Source Video Analysis Software. — Versiya 0.9.3, 2024. — www.kinovea.org