

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ

ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ФАЙЗИЕВ ШОДМОН

**Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини
таҳлили асосида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини
назорат қилиш**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Халқаро ва миллий кураш кафедраси

мудир Бакиев З.

«___» _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:

Доц. Илов А.Н. _____

ТОШКЕНТ 2011 й.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I БОБ. Адабиётлар таҳлили.....	6
1.1. Юқори малакали дзюдочиларга техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш қоидалари	6
1.2. Юқори малакали дзюдочиларнинг кўп йиллик техник-тактик тайёргарлиги	9
1.3. Дзюдо курашда беллашувларда техник-тактик ҳаракатларни тузилмаси	12
II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш.....	18
2.1. Тадқиқот мақсад ва вазифалари.....	18
2.2. Тадқиқот услублари	18
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	19
2.2.2. Педагогик кузатиш	19
2.2.3. Педагогик назорат синовлари.	20
2.2.4 Педагогик тадқиқот	21
2.2.5 Математик статистик усуллар:	21
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	22
III БОБ. Дзюдо курашида техник-тактик ҳаракатларини таҳлили ва тажриба натижалари.....	23
3.1. Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини индивидуал хусусиятларда қўлланиладиган асосий техник-тактик ҳаракатларнинг таҳлили.	23
3.2. Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик усуларини аниқлаш	32
Хулосалар.....	37
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	39
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	40

Кириш

Хозирги кунда мустақил Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт давлатнинг диққат марказида бўлиб, у давлат томонидан қўллаб-қувватланмоқда. Ҳукуматимизнинг ташаббуси билан спортга, жумладан спорт кураши турларига алоҳида катта эътибор қаратилмоқда. Республикада олимпия спорт турлари бўйича иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддати талаб даражасида кучайтиришга олиб келмоқда. Бу эса малакали спортчиларни тайёрлаш услубини такомиллаштириш борасида янги услубларни шакллантириш ва изланишларга чорламоқда.

Мавзунинг долзарблиги. Дзюдочиларимиз Олимпия ва жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда.

Аммо эришилган ғалабаларни ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун тренировка жараёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш зарур бўлади.

Дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятининг кескин фаоллашуви кузатилмоқда. Мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилаш ва турли мураккаб техник-тактик усулларни такомиллаштириш учун тайёргарлик ҳаракатларини қўзатиш ёрдамида мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш керак, шунингдек ўқув-тренировка беллашувларида тактик ва техник ҳаракатларини

такомиллаштириш керак. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан қўзлай билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига курашчининг диққати қаратилади. Юқори малакали дзюдочи тез суръатда оқилона ечимларни топиши ва энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллаши лозим.

Ушбу услубларни дзюдочилар тайёрлаш тизимида боғлиқ бўлган техник ҳаракатлар ва техник усулларни такомиллаштириш услуби билан қўшимча тадқиқотларни олиб бориш, уларнинг мусобақа фаолиятини кузатиб, техник ва тактик ҳаракатларини такомиллаштириш услубларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

Юқоридаги фикрлар малакавий битирув ишининг танланган мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлили асосида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш.

Илмий ишнинг янгилиги. Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда, дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш услуби асослаб берилди.

Тадқиқот объекти. Юқори малакали дзюдочилар тайёргарлигининг мусобақа ва тренировка жараёни.

Тадқиқот предмети. Юқори малакали дзюдочилар мусобақа ва тренировка жараёнининг тузилмаси.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, юқори малакали дзюдочиларининг мусобақа фаолиятининг таҳлили орқали техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш услубини асослаб бериш эди.

Илмий ишнинг амалий аҳамияти. Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот натижалари юқори малакали дзюдочиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш орқали дзюдочиларнинг ўқув тренировка жараёнини бошқариш имкониятлари тўғрисидаги назарий тасаввурларни кенгайтиришга имкон беради.

I БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Юқори малакали дзюдочиларга техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш қоидалари

Йилдан-йилга дзюдо курашининг техникаси ва тактикаси янги самарали усуллар билан бойиб, ривожланиб, ўргатиш методикаси мукаммаллаштиришини талаб этмоқда. Хозирги кунда мусобақа қоидалари ва ўқув-тренировка ишлари такомиллашди, жисмоний тарбия коллективларининг секциялари учун методик қўлланмалар босмадан чиқмоқда. Аммо ўргатиш методикаси ва кўпгина методларни танлашдаги самарали усулларни қўллашда ҳали кўпчиликнинг бу фикрга қўшилмаётганлиги туфайли, бу масала равшан бўлганича йўқ. Ўқув машгулотларида техник ҳолатларнинг тактикасини ўргатишга ҳамма тренерлар ҳам эътибор бераётгани йўқ. Бунинг сабаби – биринчидан, ўргатиш методикасининг кераклигича ёритилмаганлиги ва тактик ўргатиш кучларига спортчилар ва мураббийларнинг ишончсизлиги (17, 39).

Дзюдо мутахассисларнинг фикрича, ҳозирги кунгача дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ечилмаган бўлиб қолмоқда. Бунга мисол, ҳозирги кунда дзюдочилар техник-тактик воситалардаги кўпгина диапазонлардан мукаммал фойдалана олмаслигидир. Бунинг сабабини ўсмирларга бериб борилаётган машқларда кўриш мумкин. Яъни, айрим элементларнинг жуда оҳисталик билан бериб борилиши қийин элементларни ўргатиш вақти бир неча йилга чўзилиб кетмоқда.

Юқорида айтиб ўтилганидай, юқори классдаги маҳоратли спортчиларни тайёрлашда, албатта, ўргатиш методикасини мукаммаллаштириш зарурдир. Бунинг учун эса ўргатиш методикасининг умумий дидактик қонунларини билмоқ лозимдир.

Ўргатиш шуғулланувчиларга назарий, амалий, изчил талаб ва малакаларни бериб боришдир. Дзюдога ўргатиш методикаси жисмоний тарбиянинг умумий вазифаларига бўйсундирилган бўлиб, у диалектик материализм, ўзбек педагогикаси дидактик принциплари ва ҳаракатнинг кўникма ҳамда малакаларини такомиллаштириш асосида қўлланилади. Мураббийлар дзюдочилар билан олиб бориладиган машғулотини уюштириш ҳамда ўтказишда машғулот режими ва шароити санитария-гигиена талабларига жавоб беришини қатъий назорат қилишлари лозим. Шунингдек, машғулотни ташкил қилиш, уни ўтказиш методикаси асосий мақсадга йўналтирилмоғи, у шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва шахсий хусусиятлари, умумжисмоний ва курашдаги тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда танланмоғи керак.

Замонавий дзюдода спорт маҳоратининг ўсиши техник-тактик ҳаракатларнинг ўргатиш методикасига боғлиқдир. Шунинг учун дзюдодаги усулларига ойда илмий-методик адабиётларда берилган техник-тактик ўргатиш методикалари ва кўпгина мутахассис олимларнинг фикр-мулоҳазалари билан ҳам танишиб чиқишимиз лозимдир (34).

Дзюдодоги илмий-текшириш ишларини олиб бориб, беллашув давомидаги техникасини таҳлил этиб, уни ўргатиш методикасини ишлаб чиқиш ва турли усулларини қўлланилиши зарурдир (14, 29).

Мусобақаларда рақибни мувозанат ҳолатидан тойдиришнинг техник-тактик фаолиятини шакллантирувчи қонуниятни очишга ҳаракат этган. Аммо муаллиф ўз ишида баъзи ўринларда, яъни айрим усуллар яхшилаб ўргатилгач, шундагина техник ҳаракатларни бутунлигича ўргатиб, рақибнинг маълум ҳимояга тайёрланиш ҳаракатининг қонуниятини ўлчов мезони деб олиш ҳақидаги мулохазаларида иккиланади.

Дзюдода ўқув қўлланмасида техник ҳаракатларнинг ритмларини ўзлаштиришда вақтинчалик (кичик, ўртанча, катта) интервалларга чидаш лозимлигини айтилади. Юқори малакали дзюдочилар мусобақаси фаолиятининг анализида ва ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришнинг бошланғич даврида ҳар бир усулини ўзлаштириш учун машқларни бўлакларга ажратиб бажариб, бўлакларни бир-бирига қўша бориб, бир бутун ҳолда бирлаштириш ҳамда машқларни тўлиқ бажариб битта асосий усулни қўллаш керак. Бу ҳаракатлар амалда мураббий раҳбарлигида кўрсатиб бериш методи орқали ўтилади. Тренировка жараёнида умумий ва махсус тайёргарлик бир-бирига маҳкам қўшиб олиб борилади. Тренировка жараёнида ўтилган малака ва маҳоратлар, ижобий ўзгаришлар (физиологик, биохимик ва морфологик) курашчининг мусобақа фаолиятига таъсир этиб ўстириб борилади. Демак мусобақа олди тренировка машғулоти орасидаги интервалларнинг

ўзлаштирилишига йўл қўймаслик, ўсиш учун шарт-шароит яратиш лозим. Тренировкада юклама ва дам олишни алмаштириб туриш жараёни ҳам ўзича аҳамиятга эгадир. Тренировка жараёнида жисмоний юкламалар, техник-тактик ва ирода тайёргарлиги курашнинг усулларини ўзлаштиришда катта аҳамиятга эгадир.

Бошланғич ихтисослашиш йилларида тренировка жараёни дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировканинг барча характерли белгиларини фақат аста-секин эгаллаб боришга хизмат қилади. Дастлабки пайтларда махсус тайёргарликнинг салмоғи нисбатан катта бўлмайди. Тренировка нагрукаларининг ҳажми ва интенсивлиги келажакдагига қараганда анча кам суръатда ўсиб боради.

Дзюдо курашида техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда, асосан, техник-тактик тайёргарлик ва ҳар хил хужум ҳаракатларига оид комбинациялар билан боғлиқдир, деб текшириш натижасида олинган материалларда изоҳ берилган.

1.2. Юқори малакали дзюдочиларнинг кўп йиллик техник-тактик тайёргарлиги

Дзюдочилар билан олиб бориладиган кўп йиллик тайёргарлиги - спортчиларни тайёрлашга қаратилган мураккаб ҳамда узоқ давом этадиган педагогик жараёндир. Теренер, мусобақа фаолиятидаги тренировка режасини тузаётиб мусобақа нагрукалари ҳажми, йўналиши қай тарзда ўзгариб боришини, бу ўзгаришлар

спортчиларнинг жисмоний, техника-тактик ва назарий тайёргарлигига қандай таъсир кўрсатишини ҳамда у спорт ютуқларининг динамикасида акс этишини тасаввур кила олиши лозим. (37, 40)

Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлилида тренировка нагрузкалари йўналиши ҳамда ҳажми ўзига хос хусусиятларга эга. Тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўринни эгаллайди. Дастлабки базавий тайёргарлик босқичи ёрдамчи тайёргарлик ҳажмининг ошиши билан тавсифланади, яъни

- Бошланғич
- Базавий дастлабки тайёргарлик
- Базавий махсус тайёргарлик
- Индивидуал имкониятларни максимал ишга солиш
- Эришилган ютуқларни сақлаб қолиш

Кўп йиллик тренировка жараёнида умумий , ёрдамчи ва махсус тайёргарликнинг тахминий нисбатлари фоизда ҳисобланади.

Ихтисослашган базавий тайёргарлик босқичида махсус тайёргарлик улуши муҳим даражада ошади ва умумий тайёргарлик улуши камаяди. Алоҳида имкониятларни максимал амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик умумий иш ҳажмидан 60% гача етиши ва ундан кўп бўлиши мумкин.

Мусобақаларда ютуқларни ушлаб туришда махсус тайёргарлик улуши қатъий юқори бўлади ва умумий тайёргарлик улуши минимумгача камайтирилади. Ҳар хил тайёргарлик турлари

нисбатларининг бундай схемаси ҳамма спорт турлари учун умумий ҳисобланади, лекин дзюдода у тренировка тўғрисида умумий тасаввурларни беради.

Дзюдочиларнинг ютуқлар кўп жиҳатдан дзюдочининг оқилона техник-тактик тайёргарлигига боғлиқ.

Дзюдочиларнинг мукаммал техника - бу энг юқори натижага эришиш мақсадида спорт машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндисидир. Ўргатиш жараёнида техникани эгаллаш даражаси ўзгариб туради.

Мусобақалардаги оқилона техника курашчига ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади. (24,47).

Техник-тактик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида “ўсиш ўлчамини” аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим. Спорт кураши бўйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида курашчининг техник-тактик тайёргарлигини кўп йиллик режалаштиришни ишлаб чиқди.

Дзюдочиларнинг беллашувдаги техник элементлари ва тактик тайёргарлик усуллари, асосан, 10-15 ёшда ўрганилиши лозим. Техник-тактик маҳоратни келгусида такомиллаштириш ўсмирлик ҳамда ўспиринлик ёшларида амалга оширилади.

Дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарликка вақтнинг умумий сарфланиши курашчилар малакаси ортиб бориши билан ўсади, лекин тренировканинг умумий ҳажмига нисбатан фоизларда камайиб

боради. Бундай нисбат куч тайёргарлиги ва тезкорлик чидамлилиги даражасини ошириш заруриятига боғлиқ.

1.3. Дзюдочиларнинг техник-тактик ҳаракатларни тузилмаси

Дзюдо кураш тактикаси техника ривожланиши, мусобақа қоидалари ва ҳакамлик тизимининг ўзгаришига мувофиқ ҳолда мунтазам ривожланиб келмоқда.

Ҳозирги пайтда дзюдочи томонидан тўхтовсиз ҳужум бажариладиган техник-тактика ҳаракатлари афзал ҳисобланади. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай ҳужум уюштирмаган, унинг рақиб эса фақат ҳимояланган бўлса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун огоҳлантириш олади.

Техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у дзюдочининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чаққонлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга урғу берган ҳолда (ҳал этувчи ҳаракат билан) тактикани тузишга имкон яратади. (36,45)

Мусобақаларда беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим. (23,36)

Мусобақа олди тайёргарлик босқичларида тактикани ўз тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш шарт. Масалан, агар курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни куч усулида қуриш лозим. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаркатланиш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш лозим. Рақибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур.

Тактик режа қуйидаги таркибий қисмлардан иборат:

1. Беллашув мақсади ва унга эришиш услублари. Мақсад курашчи ва рақибнинг имкониятларига қараб белгиланади. Нисбатан бўш рақиб билан бўладиган курашда курашчининг мақсади - соф ғалабага; кучли рақиб билан эса - очколар бўйича ғалабага эришишдан иборат.

2. Техник ҳаракатларни танлашда ўз тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланган мақсадга тўлиқ мос келадиган ва муайян рақиб билан курашишда самарали бўлган техник ҳаракатлар ҳамда уларни тайёрлаш усулларини (МХХ) танлайди. Усуллар ва МХХ рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

3. Беллашувни тузишнинг умумий йўналиши беллашувнинг биринчи давриданок ғалабага эришиш ёки балларда устунликка эга бўлишга қаратилади.

4. Беллашув суръати. Яхши тайёргарликка эга бўлган курашчи етарлича чидамлилиikka эга бўлмаган, лекин куч ва техникада ундан

устун бўлган рақиб билан учрашувда беллашувни юқори суръатда олиб боришни режалаштириши мақсадга мувофиқдир. Чидамли рақиб билан бўладиган беллашувда ўз энергиясини тежаб сарфлаш лозим. Рақибга беллашувни юқори суръатда олиб боришга йўл қўймаслик мақсадида унинг ҳаракатларини чеклаб қуйиш, ўзи эса қарши ҳужум учун энг кичкина имкониятдан фойдаланиб қолишга тайёр туриши лозим. (23,45)

Дзюдочи беллашувда ютқаза туриб, охирги секундга қадар ҳал қилувчи ҳужумни тайёрлаши лозим. Дзюдочи, ўз ҳаракатлари билан мағлубиятни тан олгандек кўрсатиб, рақиб учун кутилмаган вазиятда “портлаши” ва беллашув тақдирини ўз фойдасига ҳал қилувчи мураккаб ҳужумни амалга ошириши зарур.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида (19) биринчи марта кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда воситаларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди:

- разведка қилиш - ҳаракат курашчиларнинг катта “алдамчи” фаоллиги билан тавсифланади. Беллашувнинг биринчи минутларида маневр олиб бориш алдамчи ҳаракатлар, силташлар, чорлаш ҳисобига амалга оширилади. Сифат тавсифлари (рўёбга чиқиш ёки чиқмаслик) кейинги ҳаракатнинг амалга оширилиш даражаси бўйича аниқланади;

- ҳужумни амалга ошириш - ушбу ҳаракат учун олдиндан аниқ тайёргарлик кўрмасдан ҳужумнинг техник усулини ўтказиш хосдир. Усулни бажариш вақти, акс ҳолда - шундай тайёргарлик вақти ҳам

қайд қилинади. Иккала ҳолда ҳам усулнинг тугаш вақти ёки мақсадли кўрсатманинг ўзгариш вақти қайд этилади;

- қарши ҳужумни амалга ошириш - мақсад беллашувда рақибнинг ҳужум ҳаракатлари пайтида сингари махсус яратиладиган шароитлар вақтида юзага келади. Биринчи ҳолатда курашчи аввал ҳимояланиш ҳаракатини амалга оширади, сўнгра қарши ҳужумни бажаради. Иккинчи ҳолатда курашчи рақибни маълум бир ушлаб олишга чорлайди ва кейин қарши ҳужум ҳаракатлари амалга оширилади. Биринчи ҳолда ҳимояланиш ҳаракатини тугаллаш вақтидан бошлаб то қарши ҳужумнинг техник усулини яқунлашга қадар, иккинчи ҳолда - чорлашни қўллаш пайтидан бошлаб то усулни яқунлаш ёки мақсадли кўрсатмани ўзгартиришга қадар бўлган вақт оралиқлари ҳисобга олинади;

- ҳимояланишни амалга ошириш - ҳимояланиш ҳаракатлари рақиб томонидан маълум бир ҳужум ҳаракатини амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошланади ва ҳимояланишни амалга ошириш ёки рақиб томонидан ҳужумни амалга ошириш билан яқунланади;

- фаолликни намоёни қилиш - ушбу ҳаракатни ҳал этиш боши ва охири бирмунча қўшилиб кетган ҳамда курашчининг ўзидан тузатиш киритишни талаб қилади. Лекин диққат билан таҳлил қилганда уларни етарлича аниқ кўриш мумкин. Фаоллик билан силташлар, итаришлар, алдамчи ҳаракатларнинг кўплиги билан тавсифланади.
(37,38, 43,44)

Дзюдочилар ҳужум усуллариининг бошланғич ҳаракатларини бажараётган пайтларида, одатда, усулни охиригача етказмайдилар;

- устунликини ушлаб қолиш, яъни курашчи ютилган баллар орқали устунликка эришгандан сўнг уни ушлаб қолиши лозим. Бу тактик ҳаракат шу билан тавсифланадики, спортчи имкон қадар узоқ вақт ичида рақибига ютқазиб қўйилган балларни камайтиришга ҳалақит бериши зарур. Ушбу ҳаракатни амалга оширишда маневр олиб бориш ва ҳужум ҳаракатлари кенг қўлланилади, бунинг устига курашчи асосан ушлаб олишни амалга оширади ҳамда ҳакам беллашувни тўхтатгунга қадар рақиб ҳаракатини чеклаб қўядиган ҳолатда туради;

- кучни тиклаш - курашчи, туртишлардан фойдаланиб, ҳаракатларни чеклаб, маневр олиб бориб, нафас олишни тиклашга ва, мушакларни тўлиқ бўшаштириб, улардаги қон оқимларини кучайтиришга ҳаракат қилади. Бу ҳолда ушлаб олишларга йўл қўймасдан, рақибни узоқ масофада ушлашга интилади;

- татами четида ушлаб олишни амалга ошириш - ҳужум усули билан бажарилади, бунда усулни амалга ошириш учун фақат ушлаб олиш бажарилади ва бу ушлаб олишда спортчи рақибни татами ташқарисига итариб чиқаради. қоидаларда ўзгаришлар бўлганлиги сабабли бу ҳаракатларни қўллаш мумкин бўлди. Бу ерда, агар курашчи рақибни ушлаб олиб, татами ташқарисига чиқса, унга бу ҳаракати учун ютуқ балли ёзилади, рақиб эса огоҳлантирилади. Бу топшириқнинг бошланиши усулни амалга ошириш учун ушлаб олиш

пайтидан бошлаб то уни тамомлагунга ёки ҳакам хуштаги чалингунча қадар қайд қилинади;

- хавфли ҳолатни амалга ошириш - ушбу ҳаракатни ҳал қилиш бошланиши ва охири беллашувда яққол кўзга ташланади. Бу хавфли ҳолат пайдо бўлиш пайтидан бошлаб белгиланади ва “туше” ҳолати ёки рақиб томонидан хавфли ҳолат бартараф этилиши билан тугулланади;

- хавфли ҳолатни бартараф этиш - вазифанинг вақт параметрлари (хавфли ҳолатни амалга оширилишидан олдин бартараф этиш) олдинги ҳаракатдаги каби енгил қайд қилинади.

Дзюдочи мусобақаларда ғалабага эришиш учун 60% гача ҳужум ва ҳимояланишларни амалга ошириши лозим. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, спортчилар мусобақаларда ғалаба қозониши учун 70% гача разведка ҳаракатларини, 60% - ушлаб олишларни, 60% - фаолликни намойиш қилишни, 100% - хавфли ҳолатни амалга оширишни, 60% - қарши ҳужум ҳаракатларини, 80%-устунликни ушлаб қолишни, 80% - кучни тиклашни, 100% - хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришлари лозим.

Асосий техник ҳаракатларни самарали бажаришда тайрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Такомиллаштиришда асосий қийнчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш фазасида юзага келади. Маҳорат даражаси қанча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади (24, 39).

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлили асосида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш аниқлаш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. Юқори малакали дзюдочиларни мусобақа фаолиятидаги қўлланиладиган асосий техник-тактик усуларини аниқлаш.

2. Юқори малакали дзюдочиларда тайёргарлик ҳаракатлар асосида техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш динамикасини назорат қилиш.

3. Юқори малакали дзюдочиларида қўлланиладиган асосий техник-тактик тайёргарлигини умумий ва махсус жисмоний машклари орқали ривожлантириш.

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- анкета сўровини ўтказиш.

- Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлили асосида техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш ва ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш даражасини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Малакавий битирув иши тадқиқотлар жараёнида вазифаларни ҳал этиш учун педагогик тажрибалар ўтказилган.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари.

Тадқиқотлар жараёнида юқори малакали дзюдочиларда қўлланиладиган асосий техник-тактик усуларига ёрдамчи машқларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди.

Техник-тактик усулар

1. Партердаги тўнтаришлар
2. Партердаги ташлашлар
3. Партерга ўтказишлар
4. Йиқитишлар
5. Кўлини бўйинга ўраб ташлаш
6. Елкалардан ошириб ташлашлар
7. Елкадан ошириб ташлашлар
8. Кўлни икки кўл билан ушлаб белдан ошириб ташлаш
9. Кўл ва бўйиндан ушлаб белдан ошириб ташлаш
10. эгилиб ташлаш
11. Кўкракдан ошириб ташлаш

2.2.4 Педагогик тадқиқот

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Ўқув тренеровка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
3. Айлана тренеровка
4. Мусобақа усули

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича услубияти ва самарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum \tilde{o}_i}{n})$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Юқори малакали дзюдочиларда техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойиларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та юқори малакали дзюдочилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) юқори малакали дзюдочиларни мусобақа фаолиятидаги техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш ишлари олиб борилди.

III БОБ. Дзюдо курашида техник-тактик ҳаракатларини таҳлили ва тажриба натижалари

3.1. Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги асосий техник-тактик ҳаракатларнинг таҳлили.

Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш вазифаларини ҳал этиш учун куйидаги саволларга жавоб бериш лозим эди:

1. Юқори малакали дзюдочилар мусобақа фаолиятидаги қўлланиладиган асосий техник-тактик тайёргарлигини назорат қилиш услублари.

2. Ҳал этилаётган вазифаларга қараб танланган услубнинг қўлланилиш самарадорлигининг тузилмаларни аниқлаш.

Юқоридаги муаммоларни ҳал этиш мақсадида юқори малакали дзюдочиларининг техник-тактик тайёргарлик тузилмасидаги асосий омилларни ажратиб олиш зарур эди.

Юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилишда спортчиларнинг техникасини уч бўлимга ажратилди, яъни

- ирғитишлар
- ётган ҳолда курашиш
- жанговар бўлим иборатдир.

Дзюдода ўз навбатида ирғитиш лар ҳам уч гуруҳга ажратилади:

1. Қўллар билан бажариладиган

- олдиндан чалиш –тайотоси;
- бел орқали ирғитиш-сэойнагэ;

-тегирмон-катагурума;
-силташ билан мувозанатдан чиқариш –укиотоси;
-тиззаларда туриб силташ билан мувозанатдан чиқариш-
сумиотоси ва асосий қўллар билан ўтказилувчи бошқа усуллар-
тэвадза.

2. Ёнбош (сон) билан белдан ушлаган ҳолда сон устидан
(ёнбошдан) ирғитиш-укигоси;

- қолдирилган оёқ тагидан ушлаб олиш-хараигоси;
- кийим қайтармасидан ушлаган ҳолда сон устидан (ёнбошдан)
ирғитиш-цурикомигоси;
- болдир билан ўтказиш-ханэгоси, ёнбош орқали ирғитиш –
оогоси;
- ёнбош орқали ирғитишга қилинган ҳаракатга жавобан жавоб
ирғитиши-усирогоси;
- ёнбош (сон) билан ўтказиладиган бошқа усуллар –косивадза.

3. Оёқлар билан бажариладиган усуллар

- тиззадан чалиш-хадзагурума;
- ичкаридан илиб олиш-оутигари;
- ўлжа қилиш-оосотогари;
- олд томондан чалиш-сасаэцурикомиаси;
- қадам ташлаш суръатига қараб чалиш-хараицурикомиаси;
- ён томондан икки оёқдан чалиш-окуриасибараи;
- ён томондан чалиш-дэасибараи;
- ичкари томондан чалиш-коутигари;
- орқадан чалиш-косотогари;

- оёқ устидан ирғитиш-асигурма;
- бир оёқдан ушлаб олиш –утимата, асосан оёқлар билан ўтказиладиган бошқа усуллар –асивадза.

Дзюдочининг йиқилиши орқали бажариладиган ирғитишлар (сутэмивадза) икки гуруҳга бўлинди:

1. Тўғри ирғитиш

- бош узра ирғитиш-томоэнагэ;
- кўкрак узра ирғитиш-уранагэ;
- тиззага чўккалаб ирғитиш , бош узра ирғитиш-сумигаэси;
- йиқилиш билан бажариладиган бошқа ирғитишлар.

2. Ён томондан ирғитиш

- йиқила туриб олд томондан чалиш-укивадза;
- йиқила туриб ён томондан чалиш-екогакэ;
- йиқила туриб кўкрак устидан ирғитиш-екогурма;
- олд томондан чалиш –тайотоси;
- йиқила туриб бажариладиган бошқа усуллар.

II. Ётган ҳолатда курашишқуйидаги усулларга бўлинади.

1. Ушлаб қолишлар

- ён томондан ушлаб қолиш-кэсагатамэ;
- кийим ва қўллардан тутиб, ён томондан ушлаб қолиш-кудзурэкэсагатамэ;
- ён томондан қайта ушлаб қолиш-усирокэсагатамэ;
- қўллар ва бошдан тутиб ён томондан ушлаб қолиш-катагатамэ;
- бош томондан белдан тутган ҳолда ушлаб қолиш – камисихогатамэ;

-бош томондан қўллар ва бошдан тутган ҳолда ушлаб қолиш-
кудзурэкамисихогатамэ;

- оёқ ва белдан тутган ҳолда кўндалангига ушлаб қолиш-
екосихогатамэ;

- қўллар ва бошдан тутган ҳолда юқоридан ушлаб қолиш-
татэсихогатамэ;

2. Бўғишлар усуллари

-қўлларни чатиштириб тўғридан-тўғри бўғиш-намидзюдзимэ;

-билакларни тўғридан-тўғри ва қайтарма тутган ҳолда
чатиштириб бўғиш-катадзюдзидзимэ;

-билакларни чатиштириб қайтарма бўғиш-гякудзюдзидзимэ;

-елка ва билак билан гарданга таянган ҳолда орқадан бўғиш –
хадакадзимэ, орқадан қайтарма бўғиш-окуриэридзимэ;

-қўлни бироз кўтариб, орқадан қайтарма бўғиш –катахадзимэ.

3. Оғритиш усуллари

-кўндалангига тугун –удэгарами;

-иккала қўл ёрдамида тирсакни букиш –удэхисигидзюзигатамэ;

-елка ва билак билан тирсакни букиш-удэхисигиудэгатамэ;

-оёқ ёрдамида юқоридан тирсакни букиш-удэхисигидзигатамэ;

-стойкадан дастак –удэхисигивакгатамэ.

Юқори малакали дзюдочиларнинг тадқиқот бошида бажарган техник-тактик ҳаракатларнинг ўртача арифметик кўрсаткичлари.

№	Техник-тактик кўрсаткичларнинг номланиши	Белгиси	Тажриба гуруҳидаги кўрсаткичлар	Назорат гуруҳидаги кўрсаткичлар
1.	Техник ҳаракатларни бажариш учун амалдаги уринишлар сони	m	16,9	15,3
2.	Техник ҳаракатларни бажариш учун баҳоланган уринишлар сони	n	14,7	12,5
3.	Техник ҳаракатлар учун ютиб олинган баллар йиғиндиси	E	12,8	11,6
4.	Муайян техник ҳаракат орқали ҳужум қилиш учун уринишлар сони	k	6,7	5,6
5.	Ҳужумлар орлиғидаги вақт	ta	4,5	4,2
6.	Курашчи томонидан фойдаланилган техник ҳаракатлар сони	M	12,4	11,2
7.	Фойдаланилган техник ҳаракатлар вариантларнинг сони	Mв	7,8	6,3
8.	Ҳужумнинг ишончлилиги	Ha	0,48	0,43
9.	Ҳужумнинг ўртача баҳоси	a	3,2	1,2
10.	Ҳужум даражаси	W	0,47	0,37

**Юқори малакали дзюдочиларнинг тадқиқот якунида
бajarган техник-тактик ҳаракатларнинг ўртача арифметик
кўрсаткичлари.**

№	Техник-тактик кўрсаткичларнинг номланиши	Белгиси	Тажриба гуруҳидаги кўрсаткичлар	Назорат гуруҳидаги кўрсаткичлар
1.	Техник ҳаракатларни бажариш учун амалдаги уринишлар сони	m	17,2	15,9
2.	Техник ҳаракатларни бажариш учун баҳоланган уринишлар сони	n	14,7	13,1
3.	Техник ҳаракатлар учун ютиб олинган баллар йиғиндиси	E	14,5	12,3
4.	Муайян техник ҳаракат орқали ҳужум қилиш учун уринишлар сони	k	7,2	6,2
5.	Ҳужумлар орлиғидаги вақт	ta	5,2	4,9
6.	Курашчи томонидан фойдаланилган техник ҳаракатлар сони	M	13,2	11,9
7.	Фойдаланилган техник ҳаракатлар вариантларнинг сони	Mв	8,9	6,9
8.	Ҳужумнинг ишончилиги	Ha	0,68	0,42
9.	Ҳужумнинг ўртача баҳоси	a	3,8	1,8
10.	Ҳужум даражаси	W	0,67	0,43

1-жадвал натижаларининг кўрсатишича, тажриба ва назорат гуруҳларидаги дзюдочилар кўрсаткичларининг қийматлари бир биридан ахамияти $P > 0.05$ нинг даражаси назорат гуруҳ дзюдочиларда кўрсаткичлари нисбатан юқори, шунга мувофиқ “Wхуж”- хужум даражаси кўрсаткичлари қийматлари ҳам юқоридир.

2-жадвал натижаларининг кўрсатишича, тажриба гуруҳларидаги дзюдо курашчилар хужум самарадорлиги “Схуж” кўрсаткичи қийматларининг даражаси назорат гуруҳиникига нисбатан ахамият эга $P < 0.05$, шунга мувофиқ “Wхуж”- хужум даражаси кўрсаткичлари қийматлари ҳам юқоридир.

Тажриба гуруҳдаги дзюдочилар кўрсаткичлари қийматлари юқори даражада эканлиги кузатилди.

Назорат гуруҳдаги дзюдочилар усулларни бажариш мақсадида бошқа гуруҳдаги дзюдочиларга қараганда ушлаб олишга киришиш учун кўпроқ тактик тайёрлов ҳаракатлари усулларини қўлайдилар - 5-6 гача ($P < 0.01$), ушлаб олишга кириб бўлгандан сўнг эса комбинация ҳолида қўшилган 3-4 та якунловчи усуллардан (ЯУ) фойдаланадилар. Хужум ҳаракатларида комбинацияларни яратиш жараёнида назорат гуруҳдаги дзюдо курашчилар битта ушлаб олиш туридан иккинчисига ёки учинчисига ва х.к. ўтиши мумкин ($P < 0.01$).

Тажриба гуруҳидаги курашчилар бошқаларга нисбатан қуйидаги техник тузилмани бажардилар:

“ушлаб олиш → ТХТ → рақиб химояси → ТХ → рақиб химояси ЯУ”. Ушбу ҳолда усулга киришишнинг старт тезлигининг кўрсаткичи “ушлаб олиш → ТХ → рақиб химояси → ТХ → рақиб химояси → ЯУ”

техник тузилмаси хронограммасини ифодалайди ва уларда бу кўрсаткич назорат гуруҳига нисбатан юқоридир.

Тажриба гуруҳидаги дзюдочилар мусобақа беллашувининг иккинчи, тўртинчи ва олтинчи дақиқаларида энг юқори даражада техник фаолликни кўрсатдилар ($P < 0,01$).

Жадвал-3

Мусобақа фаолиятида техник-тактик ҳаракат натижалар

№	Техник ҳаракатларнинг номи	Назорат		Тажриба	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1.	Қўллар билан амалга оширилган ирғитишлар	5,2	6,4	4,4	5,2
2.	Сон билан амалга оширилган ирғитишлар	4,6	5,2	4,9	5,7
3.	Оёқлар билан амалга оширилган ирғитишлар	3,8	3,9	4,7	5,6
4.	Ирғитиш комбинациялари	5,4	5,9	4,9	6,4
5.	Ётган ҳолда курашиш усуллари	8,9	9,3	7,8	8,9
	Жами	27,9	30,7	26,7	31,8

Тажриба гуруҳидаги дзюдочилар бутун беллашув вақти давомида юксак даражада фаолликни намоиш қилдилар, бошқа гуруҳ курашчиларига нисбатан техник ҳаракатларини амалга ошириш учун кўпроқ уринишларни бажардилар. Тажриба охирида

тажриба гуруҳидаги дзюдочиларда беллашувнинг олиб боришда катта фаоллик кузатилди.

Назорат гуруҳидаги дзюдочилари бошқаларга нисбатан ўқув-тренировка жараёнида кўпроқ турли йўналишдаги координацион мураккаб нагрузкаларни ўртача даражада қўлланди.

Тажриба гуруҳи дзюдочилари, назорат гуруҳи дзюдочиларига нисбатан ўқув-тренировка жараёнида шиддатли нагрузкалар кўп қўлланилди. Уларнинг юклама фарқлари умумий ҳажмдан 5-10%гача ўзгарди. Курашчилар ҳам умумий, ҳам махсус тезкор-куч нагрузкаларини қўладилар.

Назорат гуруҳидаги курашчилар тажриба гуруҳи курашчиларига нисбатан тренировка жараёнида камроқ юқори комбинацион мураккаб усулларни қўладилар, Бу гуруҳ курашчилари битталиқ усуллар билан хужум қилишни афзал кўрдилар.

Тажриба гуруҳидаги курашчилар назорат гуруҳи курашчиларига нисбатан тренировка жараёнида кўпроқ 3-лик, 5-лик даражали комбинацион мураккаб усулларни қўладилар, Бу гуруҳ курашчилари кўп томонлама усуллар билан хужум қилишни афзал кўрдилар.

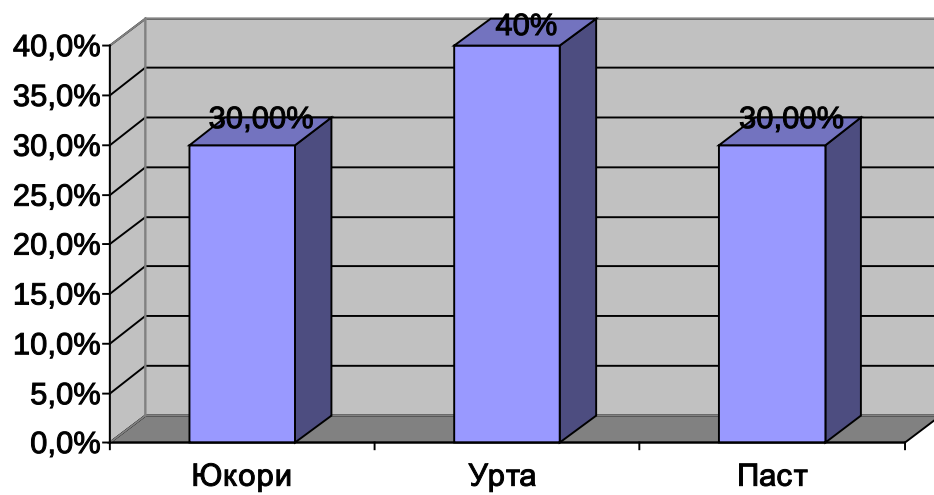
3.2. Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик усуларини аниклаш

3.2. Мусобақа олди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган воситаларнинг тақсимланиши

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида тажриба ва назорат гуруҳидаги дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда машқ юкламаларнинг ихтисослашганлиги, мусобақа машқларига қай даражада тренировка машқларини яқинлиги ва ўхшашлигига қараб уларни гуруҳларга бўлинишни аниқланди..

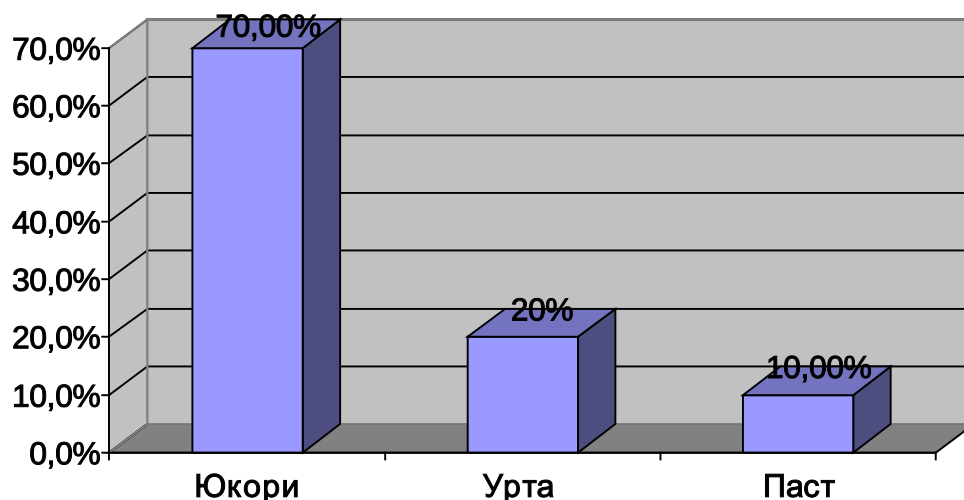
Мусобақа олди тайёрлов босқичидаги юқори малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировка жараёнида ихтисослашган машқларнинг юкламалари гуруҳлар бўйича қуйидагича тақсимланган. Бунда, назорат гуруҳидаги дзюдочиларга тадқиқот давомида юқори ихтисослашган машқ юкламалари 30%, ўрта ихтисослашган машқ юкламалари 40% ва паст ихтисослашган машқ юкламалари 30% ни ташкил қилди (1-чизма). Тажриба гуруҳидаги дзюдочиларга тадқиқот давомида юқори ихтисослашган машқ юкламалари 70%, ўрта ихтисослашган машқ юкламалари 20% ва паст ихтисослашган машқ юкламалари 10% ни ташкил қилди (2-чизма).

Назорат гуруҳидаги дзюдочиларга берилган ихтисослашган машқ
юкламалари



Чизма-1

Тажриба гуруҳидаги дзюдочиларга берилган ихтисослашган машқ
юкламалари



Чизма-2

Тадқиқот охирида тажриба ва назорат гуруҳлари орасида ўтказилган спарринг жангларнинг натижаларига кўра тадқиқот гуруҳидаги дзюдочиларнинг техник-тактик маҳорати анча устунлигини кўрсатди.

Тажриба гуруҳидаги дзюдочилар ихтисослашган машқларга, мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларни вариантларини ҳамда уларда намоён этиладиган шакли ва характериға жуда ўхшаш ҳаракатларни” ўз ичига олган машқлар кирди.

15-16 ёшли дзюдочилар асосий мусобақаларида муваффақиятли иштирок этиш вазифаси қўйилган эди. Бу мусобақаларға тайёргарлик режаси шундай тузилган эдики, спортчиларни “энг юқори даражадаги” спорт формаси айнан шу мусобақаларда намоён бўлиши зарур эди.

Тадқиқот ўтказилган даврда мусобақа олди босқичи тайёргарлигидаги умумий ўажмға нисбатан фоиз ҳисобида ихтисослашган машқларни қўлланилганлигини ҳажм йиғиндисини нисбати 3-расмда келтирилган. Мусобақа олди тайёргарлиги босқичида микроциклларда ихтисослашган воситалардан фойдаланиш ҳажми сезиларлидаражада фарқланиши кўриниб турибди, биринчи микроциклда ихтисослашган машқлар ҳажми фақатгина

2.1.%ни ташкил қилганлиги аниқланди. Бизнинг фикримизча, ушбу микроциклда умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус ишлаш қобилиятини тиклаш ҳамда ўстириш бўйича вазифалар ҳал қилинади, шунинг учун бунда ихтисослашган воситаларни катта ҳажмда қўллаш мақсадга мувофиқ эмас.

Катта ўсмир дзюдочиларни йилнинг асосий мусобақаларига тайёргарлиги уч босқичда амалга оширилиб, ҳар бир босқич 18-20 кун давом этади. Биринчи микроциклда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ҳал этилди. Бу микроциклда спортчиларни техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш воситаларини ҳажми катта эмас эди.

Ўрта ихтисослашган воситалар гуруҳига дзюдочиларнинг турли анжомларида (турли “груша”ларда, дзюдочиларни тўлдирма қопада, деворга маҳкамланган ёстикчаларда) ҳар хил темпда қисқа тезланишлар билан бажариладиган машқлар кирди.

Тадқиқотлар жараёнида тайёргарлик босқичида ихтисослашган воситаларни тақсимланиши ҳақидаги олинган натижалар ёш дзюдочиларнинг тренировкаларини амалдаги режаларига олдинда турган мусобақаларга жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик вазифаларини оптимал ҳал қила оладиган тузатишлар киритиш зарурлигини кўрсатди.

Шундай қилиб, тадқиқот давомида олинган натижаларни таҳлили, куйидаги хулосаларни чиқариш имконини берди:

1. Катта ўсмир дзюдочиларни мусобақаларда самарали иштирок этиши мусобақа олди босқичидаги йўналтирилганлиги ва турли ихтисослашган юкламаларни нисбати ва қандай тақсимланганлигига кўпроқ боғлиқ, унинг ҳажмига эмас.

2. Мусобақа олди босқичининг учинчи микроциклида юқори ва максимал ихтисослашган машқлар ҳажмини ҳаддан ошиб кетиши дзюдочиларни руҳий толиқишга бу эса йилнинг асосий мусобақаларида муваффақиятсиз иштирок этишларига сабаб бўлди.

3. Катта ўсмир дзюдочиларни тайёрлов даврининг мусобақа олди босқичида турли ихтисослашган воситалар ва уларни меъёрларини нисбий ҳажмларини самарали эмаслиги аниқланди.

4. Мусобақа олди босқичида юкламаларни тақсимлашда спортчиларни ёш хусусиятларини ва мусобақа миқёсини ҳисобга олиш зарур.

Хулосалар

Биз томонимиздан ўтказилган изланишли тажриба натижалари қуйидаги хулосаларни чиқаришга имкон беради:

-Юқори малакали дзюдочиларда тайёргарлик ҳаракатлар асосида техник усулларни такомиллаштириш динамикасини назорат қилиш асосида тажриба гуруҳдаги дзюдо курашчилар кўрсаткичлари қийматлари юқори даражада эҳанлиги кузатилди $P<0,05$, Ушбу натижаларининг кўрсатишича, тажриба ва назорат гуруҳларидаги дзюдо курашчилар кўрсаткичларининг қийматлари бир биридан Б.Пирсон кореляцияси 0,999 ва тажриба гуруҳининг дзюдо курашчиларда кўрсаткичлари нисбатан юқори, шунга мувофиқ ТТХ даражасининг ўртача кўрсаткичлар қийматлар тезлиги 2,26 – тадқиқот бошида тажриба гуруҳдаги дзюдо курашчилари сустрок ТТХ даражасининг бажарганлар тадқиқот бошида, лекин тадқиқот якунида 2,13-ўртача кўрсаткич қиймати назорат гуруҳидаги кўрсаткичларидан юқори.

-Юқори малакали дзюдочиларида қўлланиладиган асосий техник-тактик усуларига ердамчи умумий ва махсус жисмоний машқларини аниқлаб бериш асосида тажриба гуруҳдаги дзюдо курашчилар натижаларининг ўртача кўрсаткичлари қийматлари юқори даражада эҳанлиги кузатилди $P<0,05$. Курашчиларнинг УЖТ ва МЖТ тузилмаси ва уларнинг ТТХ маҳорати ўртасида ўзаро ўзига хос боғлиқлик аниқланди.

-Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, спортчилар мусобақаларда ғалаба қозониши учун ҳар бир умумий тайёргарлик йўналишлари бўйича юкламаларнинг тақсимланиши қуйидагича кўринишга эга бўлди:

10% - разведка ҳаракатларини бажаришлар;

20% - ушлаб олишларни бажаришлар;

25% - фаолликни намойиш қилишни бажаришлар;

10% - хавфли ҳолатни амалга оширишни бажаришлар;

10% - қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришлар;

10%- устунликни ушлаб қолишни бажаришлар;

15% - хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришлар.

- Тажриба гуруҳини дастлабки тажриба натижасида қуйидагилар аниқланди:

- Мусобақа даврининг МЖТ ва УЖТ босқичларини тузиш давомида танланган тестлар ёрдамида мусобақа фаолиятини кузатиб, ҳужум ҳаракатлари динамикасида 12,6% га кўрсаткичлар яхшиланди ($P<0,05$).

- Назорат гуруҳини дастлабки тажриба натижасида қуйидагилар аниқланди:

- Мусобақа даврининг МЖТ ва УЖТ босқичларини тузиш давомида танланган тестлар ёрдамида мусобақа фаолиятини кузатиб, ҳужум ҳаракатлари динамикасида 7,4 % га курсаткичлар яхшиланди ($P<0,05$).

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1. Педагогик тадқиқот давомида қўлланилган услубнинг тажияларини дзюдочиларда тайёргарлик ҳаракатлар асосида техник усулларни такомиллаштириш борасида ёш спортчиларни тайёрлашда ва спорт билан мунтазам равишда жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтаришда самарали восита деб ҳисоблаймиз.

2. Юқорида айтиб ўтилган методни янада мукаммал равишда ривожлантириш учун биз Ф.А. Керимов томонидан яратилган дарсликлардан фойдаланишни маслаҳат берамиз. Бу методик қўлланмада тезкор тезкорлик ва тезкорлик чидамлилигини ривожлантириш учун етарлича тасвирлаб берилган.

3. Кузатувлар натижасига кўра баҳолашнинг энг яхши методларидан бири мусобақа фаолияти эканлигига яна бир бор ишонч ҳосил қилдик. Бу фаолиятдан фойдаланиш самарали эканлигини таъкидлаб ва мана шу фаолиятдан фойдаланишни маслаҳат берамиз.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
2. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсорев-новательном этапе. Монография. Т., 1997,
3. Антонов, В.В. История Дзюдо Electronic resource.: / В.В. Антонов, А.Г. Левицкий. - 2001. - ГНе://А:\История Дзюдо 7. filesMrist 5_7.htm
4. Атилов, А.А., Кик-боксинг (Лоу кик) Текст.: /А.А. Атилов, Е.И. Глебов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 560 с.
5. Баев, И.А. Концепция "шара" при обучении технике дзюдо. Текст.: /И.А. Баев, А.В. Петряев, Е.В. Яковлева //Журнал Дзюдо 2001, № }. _ 60-63.
6. Бальсевич, В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка Текст.: / В.К. Бальсевич // Изд. «Физкультура, образование, наука. -1996. - № 1. - 3-53.
7. Васильев, О.С. Ушу, художественная гимнастика и хореография: общее и различие Текст.: / О.С. Васильев // Кунфу, 2002. - № 1. - 1416.
8. Восточные единоборства Текст.: / М. Гутин. - М.: ООО «Астрель»,ООО «АСТ», 2000. - 160 с.
9. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
- 10.Данилов, В. Русская боевая система (основы рукопашного боя) Текст.:/ Д. Гулевич. - Краснодар: ООО "Когорта", 2004. - 300 с.
- 11.Дзюдо: учебная программа Текст.: /А.О. Акопян [и др.]. - М.:, 2003. - 96 с.
- 12.Дзюдо: Система и борьба Текст.: / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.ККоблева: (учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и

- училищ спортивного резерва. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 800 с.
13. Жуков А.Г. Боевое самбо Текст.: / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.Л. Шмелев. - Жуковск: Олимп, 1999. - 95 с.
14. Иванов, С., Рукопашный бой Текст.: / Иванов, Т.М. Касьянов. М.: Фаир-пресс, 2003. - 560 с.
15. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша.-Т.: ЎзДЖТИ, 2001.-286б.
16. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.-Т.: ЎзДЖТИ, 2004 йил.
17. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
18. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
19. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии Текст.: / В.Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
20. Маслов, А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 1 т. Традиции тайны китайского Ушу Текст.: / А.А. Маслов. - М.: ГАЛА-ПРЕСС, 2000. - 424 с.
21. Мекертычян, А.Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов Текст.: дис. .. канд. пед. наук 13.00.04 / Мекертычян Альберт Николаевич. - Краснодар, 2004.- 193 с.
22. Менхин, Ю.В. К проблеме формирования двигательного навыка Текст.: /Ю.В. Менхин. - М.: Теория и практика физической культуры. -2007. - № 2. - С. 12.
23. Николаев, В.А. Киокушии-кай: практический курс Текст.: /В.А. Николаев // Боевые искусства планеты. - М.: Центр «Здоровье народа». 1996. - № 3. - 13-16.

- 24.Пархомович, Г. Основы классического дзюдо: УМП для тренеров спортсменов Текст.: / Г. Пархомович. - Пермь: Урал пресс, 1993. 302 с.
- 25.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском дзюдо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
- 26.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
- 27.Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
- 28.Свищев, И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации Дзюдо. М.,2002.-№ 1-2. - 74-75.
- 29.Силин, В. Коней на переправе не меняют Текст.: / В. Силин // Дзюдо.№8-10.-2003.-С. 32-33.
- 30.Сухановский, А. Дзюдо - интеллигентный вид спорта без культа безумной силы .Дзюдо. - М., 2002. - № 1-2. 20-26.
- 31.Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
- 32.Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув кўлланма, Қўқон, 1992.
- 33.Туманян, Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки) Текст.: / Г.С. Туманян. - Салоники: Изд. братьев Кирьякидис, 1997. Том 4 (Планирование и контроль). - 383 с.
- 34.Тхорев, В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования Текст.: дис. .. док-ра. пед. наук. 13.00.04 / Тхорев Василий Иванович. - Краснодар, 1999. - 353 с.

35. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф. дис. док. пед. наук – М., 1995, 50с.
36. Фраде, Клод. Дзюдо для нас пер. Н. Дьячковой . Дзюдо. - М., 2002. - № 3-4. - 94-97.
37. Хуако, Н.Л. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации Текст.: дис. .. канд. пед. наук. 13.00.04 / Хуако Нух Аскерович. - Майкоп, 2007. — III с.
38. Чермит, К.Д. Симметрия — асимметрия в спорте Текст.: / К.Д. Чермит. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 256 с.
39. Чернышов, В.А. Техническая подготовка юных борцов на основе формализованных моделей приёмов борьбы: Текст.: дис. .. канд. пед. наук. 13.00.04 / Чернышов Владимир Анатольевич. - Л.: ГДОИФК, 1990.- 168 с.
40. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учебное пособие для студентов ИФК Текст.: / Ю.А. Шулика. - Краснодар: Краснодаре, книжное изд., 1988. — 142
41. Шулика, Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе Текст.: / Ю.А. Шулика. // Сборн. науч. трудов, поев. 25летию Куб. гос. акад. ФК. Краснодар, 1994. - 186-191.
42. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли Текст.: / Е.П. Щербаков. - Омск, 1990. - 250 с.
43. Элов А., Арслон Ш. Дзюдо. Т.: “Истиклол”-2005 йил
44. Ямасита, Ясухиро. Боевой дух дзюдо (Уникальная техника мастера) Текст.: / Ясухиро Ямасита. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 192 с.