

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ  
ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Тураев Сардор

**Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум  
самарасини машғулотлар даврида ошириш омилларини аниқлаш**

Таълим йўналиши: 5810200 Спорт (спорт турлари бўйича)

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга

қўйилди.

«Миллий ва халқаро кураш турлари»

кафедраси мудири Бакиев З.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2010 йил

Илмий раҳбар:

\_\_\_\_\_ доц. Илов А.Н.

Тошкент 2011 й.

## Мундарижа

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Кириш .....                                                                                    | 3  |
| I-БОБ. Адабиётлар таҳлили .....                                                                | 5  |
| 1.1. Дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини турли-туманлиги ва самарадорлиги.....                  | 5  |
| 1.2. Малакали дзюдочиларни тайёрлашнинг илмий асослари.....                                    | 8  |
| 1.3. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларидаги тактикаси.....                              | 17 |
| II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш .....                                  | 21 |
| 2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари .....                                                        | 21 |
| 2.2. Тадқиқот услублари .....                                                                  | 21 |
| 2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.....                               | 22 |
| 2.2.2. Педагогик кузатиш .....                                                                 | 22 |
| 2.2.3 Педагогик тажриба .....                                                                  | 23 |
| 2.2.4. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш ..... | 23 |
| 2.2.5 Математик статистик усуллар: .....                                                       | 24 |
| 2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....                                                         | 24 |
| III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ .....                                                                 | 26 |
| 3.1. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини омилларни такомиллаштириш.....                   | 26 |
| 3.2. Малакали дзюдочиларнинг беллашувларда рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш услублари.....     | 38 |
| Хулоса.....                                                                                    | 41 |
| Амалий тавсиялар.....                                                                          | 42 |
| АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ .....                                                                       | 43 |

## Кириш

**Мавзунинг долзарблиги.** Ҳозирги вақтда курашчиларимиз Олимпия ва жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Эришилган ғалабаларни ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун тренировка жараёнини ривожлантиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш зарур бўлади.

Дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув тренеровка машғулотларида техник-тактик усулларни ривожлантириш учун тайёргарлик ҳаракатларини кўзатиш ёрдамида мусобақа фаолиятидаги ҳужум ҳаракатларини таҳлил қилиш керак, шунингдек ўқув-тренировкаларда ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш асосида рақиб ҳаракатларини олдиндан билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиш, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига диққати қаратилади.

Ушбу услубларни дзюдочиларни мусобақаларга тайёрлаш тизимига боғлиқ бўлган ҳужум ҳаракатларни ривожлантириш омиллари билан қўшимча тадқиқотларни олиб бориш, уларнинг мусобақа фаолиятини кузатиш, ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш услубларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

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

**Тадқиқот мақсади.** Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум самарасини машғулотлар даврида ошириш омилларини аниқлаш.

### **Тадқиқот вазифалари.**

1. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича маълумотларни таҳлили қилиш.

2. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ошириш омиллари бўйича ўқув-тренировка юкламаларини ҳажмини ишлаб чиқиш.

**Ишнинг илмий янгиликлари.** Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш орқали мусобақа фаолиятидаги натижаларни юқори даражага кўтариш.

**Тадқиқотнинг фарази-** Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум ҳаракатларини таҳлил орқали уларнинг ҳужум самарасини юқори даражага кўтариш мумкин.

**Тадқиқот предмети:** Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини самарасини машғулотлар даврида ошириш омилларни аниқлаш.

**Тадқиқот объекти.** Дзюдочилар билан олиб бориладиган мусобақа давридаги ўқув-тренировка ва мусобақа жараёни.

**Тадқиқотнинг амалий аҳамияти.** Малакали дзюдочиларнинг мусобақаларда ҳужум самарасини оширишда фойдаланилади.

## **I-БОБ. Адабиётлар таҳлили**

### **1.1. Дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини турли-туманлиги ва самарадорлиги**

Дзюдочилар эгаллаши лозим бўлган ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари тўғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар бўлганки, бунда дзюдочилар битта усулни яхши эгаллаганлар ва уни муваффақият билан қўллаганлар. Бироқ бундай тактика такомиллашиб борган ва турли тактик ҳаракатлар билан бойиб келган. Эгалаган усул турли ҳолатдан туриб ҳар хил ушлашлар билан ҳамда тактик тайёргарликнинг турли усулларида сўнг амалга оширила бошланди (23,38).

Айрим дзюдочилар ҳар доим яхши эгалаган усул билан яқунланадиган тактик ҳаракат усулларини ишлаб чиққанлар. Шу билан бирга ҳужумни муваффақиятли яқунлашнинг бир қанча усуллари эгаллаган дзюдочилар ҳам пайдо бўла бошлади.

Бундай дзюдочилар, одатда, энг яхши техника учун совринлар билан мукофотланган. Бироқ йирик мусобақаларда рақобатнинг ўсиб бориши шунга имкон яратдики, юқори малакали дзюдочилар, ўз ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари ичида яхши эгалаган усулни сақлаб қолган ҳолда, тактик имкониятларини кенгайтириб борганлар. Айрим дзюдочилар иккита, баъзан эса учта яхши эгалаган усулларни эгаллаб олдилар.

Дзюдочиларнинг ҳужум техникасини таҳлил қилиш шунинг кўрсатадики, дзюдочилар битта мусобақа давомида турли ҳужум ҳаракатларининг 16-20 та вариантини қўллайди. Бундан ташқари,

кучли курашчилар етарли даражада самарали ва ишончли хужум қиладилар. Қарши хужум тактик жиҳатдан яхши тайёрланган пайтдагина, улар максимал куч ва тезкорликни ишлатадилар. Катта кучни талаб этмайдиган тактик ҳаракатларни қўллаётиб, дзюдочилар кучни тежайдилар ва беллашув охиригача иш қобилиятини сақлаб қоладилар ҳамда қарши хужум ҳаракатларини ҳакамлар устунлик сифатида баҳолайдилар.

Алдамчи ҳаракатлар ёрдамида хужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ хужум ҳаракатларининг алдамчи хужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5 коэффиценти билан хужум қилиш эҳтимолини беради. Бундай эҳтимолликни рақиб қийинчилик билан тушуниб етади ва аниқ хужумга қарши ҳимояланиши қийин бўлади.

Хужум ҳаракатлари вариантлари ҳажмининг оптималлиги дзюдочи техник-тактик маҳоратининг муҳим тамойилидир.

Дзюдочиларнинг техник-тактик ҳаракатларнинг хужум, ҳимоя ва қарши хужум тузилмаларини йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар вариантлари қайд қилинган. Дзюдочиларнинг хужум ҳаракатларидаги ривожланиш даражаси дзюдочидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақазо этади. Бироқ хужум ҳаракатлар энг асосийси ҳисобланади, чунки улар дзюдочиларнинг табиати билан боғлиқ (34,36).

Мусобақа беллашувларидаги хужум тактикаси - ғалабага бўлган энг тўғри йўл, чунки у замонавий қоидалар ҳамда йирик мусобақалардаги ҳакамлик қилиш услубига кўпроқ мос келади.

Жаҳоннинг энг яхши дзюдочилари - ёрқин ифодаланган ҳужумкор услубдаги спортчилардир.

Ҳужумкор тактика дзюдочидан юқори фаолликни талаб қилади. Бундай фаоллик аъло даражадаги функционал ва руҳий тайёргарлика, комбинацион усулдаги техник-тактик ҳаракатларнинг турли вариантларини қўллаш малакаси, тўхтовсиз алдамчи ва ҳужум ҳаракатларини билан алмаштириб турилишига боғлиқ.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили малакали дзюдочилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди.

Дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларни бўш эгаллаган дзюдочилар одатда, асосан ўз рақибини қаршилигини енгиб ўтишга мўлжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган курашчи куч жиҳатдан устунликка эга бўлган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин.

Малакали дзюдочилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб, ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Дзюдочилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида  $90^{\circ}$  дан  $270^{\circ}$  гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Дзюдочилар ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли

рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.

Дзюдочилар мусобақалардаги ағдариш ва ўгириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги таянч реакцияси ҳамда ишқаланиш кучи билан ҳосил бўладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақиб татамига тегиб турган нуқталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси ўгирилади. Куч бериш жойи ва йўналиши катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини беллашувда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим. Қўлланиладиган ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги ҳужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа даврида ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойили - дзюдочилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

## **1.2. Малакали дзюдочиларни тайёрлашнинг илмий асослари**

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларидаги техникасини бу-рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган ҳаракатларда ҳужум қилувчи, ҳимояланувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи спортчининг ҳаракатларини энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини



беради. Малакали дзюдочиларни техник жиҳатдан тайёрлашда ҳужум ўтиш ҳаракатлари етакчи аҳамиятга эга.

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш учун тренировка жараёнида танлаш самарадорлиги кўп жиҳатдан қуйидагиларга боғлиқ:

А) Малакали дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси

Б) Малакали дзюдочиларнинг техник-тактик маҳорат даражаси;

В) Малакали дзюдочиларнинг комплекс назорат.

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатлари мусобақаларда яхши натижага эришишда юзага келадиган шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик дзюдочиларда тактикани эгаллаш, мусобақаларда беллашувларни тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда кўникмаларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни ривожлантиришга қаратилган.

Малакали дзюдочиларнинг тактик тайёргарликнинг асосий мақсади дзюдочида мусобақада ғалабага эришиш ёки юқорироқ натижани кўрсатиш мақсадида мусобақаларда беллашувини тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялашдан иборат.

Малакали дзюдочиларни мусобақаларда ҳужум ҳаракатларини воситаларига қатъий белгиланган ҳаракат тузилмаси ва уларни намоён қилиш учун зарур ҳаракатлари даражаси билан ифодаланадиган спортчилар ҳаракатлари киради.

Малакали дзюдочиларнинг беллашувларда ҳужум ҳаракатларини тактика учта асосий бўлимлардан ташкил топади:

- ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси;
- беллашувни тузиш тактикаси;
- мусобақаларда қатнашиш тактикаси.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки дзюдочи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (23).

Малакали дзюдочиларнинг мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига оловчи ҳужум;
- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум мантиқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, қулай динамик вазият яратувчи бошланғич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Мусобақаларда дзюдочиларнинг кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳужум

ҳаракати қўшилиб кетадиган ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақалардаги ҳужум усулни амалга ошириш учун тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларга таснифлашни ҳужум ҳаракатларига мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни амалга ошириш учун қулай бўлган шароитлар яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

- шундай усулларки, улар ёрдамида дзюдочи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади (хавф солиш, ҳаракатни чеклаш, кишанлаш, қуршаб олиш мувозанатдан чиқариш);

- дзюдочи учун фойдали бўлган рақибнинг фаол реакцияни таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида рақиб курашчининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор қилмайди, ёки бўш ҳимоя билан жавоб беради, ёки бўшашади (такрорий ҳужум, қайта чорлаш, қўшалок алдаш ва бошқа).

Дзюдочиларнинг мусобақалардаги ҳужум ҳаракатларидаги техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафақат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир қанча усуллар билан тайёрланади).

Мусобақалардаги қулай динамик вазият мураккаб ҳужумнинг биринчи қисми (биринчи усул) билан яратилиши мумкин. У комбинация деб аталади.

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қуйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали ҳужум қилувчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, рақиб, ҳимояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан қўлни ва шунга мос бўлган оёқни ичкаридан ушлаб олиб зарба билан ағдаришни амалга оширишга ёрдам беради;

- усул рақибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади, яъни: рақиб қарши усул қўллайди, ундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқни ушлаб олиб ағдариш, рақиб - узоқдаги сондан тескари ушлаб олиб ағдаришни амалга оширади. Ҳужум қилувчи вазиятдан фойдаланиб, қўлдан ушлаб олади ва елкадан ошириб ташлашни бажаради.

- ҳужум қилувчи биринчи усулни амалга ошириш натижасида рақибни шундай ҳолатга солиб қўядики, у ёки бу ҳимоя, бўшашиш билан жавоб қайтаради, ёки жавоб қайтармайди.

Ҳужум комбинацияларнинг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танафуссиз бажарилади. Масалан, қўлдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан қоқиш; тескари оёқни ташқаридан илиб олиб, қўл ва гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш - қўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

Мусобақа беллашувларидаги дзюдочиларнинг хужум ҳаракатларидаги айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб хужум ҳаракатлари билан муваффақиятли хужум қилиш шунга асосланадики, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб хужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар хужум қилувчининг ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютқазади, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси - яширинча давр - мураккаб хужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) - мотор даври ва мураккаб хужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Дзюдочиларнинг мусобақалардаги мураккаб хужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати хужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб хужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (27,38).

Малакали дзюдочиларнинг мусобақалардаги турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий курашда мавжуд баъзи адабиёт манбаларида мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб аталади. Дзюдочиларнинг хужумдаги техника ва тактика диалектик бирликни

ташқил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усуллар) тактик усуллар бўлиши ҳам мумкин. Бу - ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади.

Дзюдочиларнинг ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларнинг бешта гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, рақиб гавдаси енга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса;

- қачонки, рақибнинг умумий оғирлик марказига таянч майдонинг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йўналишига қараб камайса;

- қачонки, рақибнинг умумий оғирлик маркази тезлик билан юқорига ўтса;

- қачонки, рақиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;

- қачонки, рақиб “ўлик нуқта” ҳолатида турган бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Рақиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни (улар юзага келган вазиятни тавсифлайди) қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради (19, 27).

Малакали дзюдочиларнинг мусобақалардаги ҳужум усулни амалга ошириш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;

- усулни қулай вазиятлардан бажариш;

- қулай шароитларни яратиш усуллари эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;

- техник ҳаракатнинг оптимал вариантыни танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

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

Дзюдочиларнинг ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг ҳужум ҳаракатларидир.

Дзюдочиларнинг мусобақалардаги тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши ҳужум учун қулай шароитларни яратади.

Мусобақа олди тайёргалик босқичларида рақиб курашчи ҳақидаги маълумотларни олиш тактик ҳаракатларидир.

Беллашув мусобақаларида рақиб курашчидан ўз ниятни яшириш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, унинг ёрдамида у рақибдан ўзининг асл ниятларини яширади.

Беллашувларда рақибга ҳафв солишда рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

Мусобақа беллашувларида алдамчи ҳаракат - ҳужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ҳамда рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар ва бошқа ҳаракатларни шз ичига олади.

Қўшалок алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

Такрорий ҳужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.



Усуллар комбинациялари - усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қулай динамик вазият яратади.

Юқорида санаб ўтилган тушунчалар ва атамалар спорт кураши назарияси ҳамда усулиятида кенг қўлланилади. Таклиф этилаётган атамалар ўзгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман ўзгартириб турилиши мумкин

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг курашчи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақозо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим.

### **1.3. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларидаги тактикаси**

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми бўлиши лозим. Бунда у ҳужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан мураккаб ҳужум ҳаракатининг ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли ҳужум усулларига энг мақсадга мувофиқ бўлган тактик тайёргарлик усуллари танлаш лозим. Шу мақсадда дзюдочилар тахминий мураккаб ҳужум ҳаракат билан танишгандан сўнг қуйидаги

топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усуллари тинлаш ва уларни ҳужум усуллари билан мураккаб ҳужум ҳаракатга бирлаштириш.

Мураккаб ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришда дзюдочиларнинг малакасини тарбиялашга қаратилган. Янги мураккаб ҳужум ҳаракатни муваффақиятли эгаллаш фақат аввал ўрганилган усуллар асосида амалга оширилиши мумкин. мураккаб ҳужум ҳаракатни ўрганиш жараёнида мураккаб ҳужум ҳаракатни шакллантиришда қийинчиликларни кетма-кет енгиб ўтиш талабига риоя этиш лозим.

Маълум бир усулга (ҳужум усулларига) нисбатан ҳужум ҳаракатларини қўллашни ўрганишда рақиб ҳаракатларида “ўлик нуқта”ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида ҳимояланиш ҳаракатларини бажара олмаслик) яратиб, усул ҳаракати йўналиши томонига каби қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усуллари тинлаш зарур.

Дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларидаги тактикасини ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан ҳужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган ҳужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратиши лозим. Комбинациялар тўхтовсиз бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиргисидан олдинги ҳужум усули охирги усул учун қулай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан хужум қилиш мисолларини мураббий кўрсата олиши ҳамда бундай хужумларни мустақил ўйлаб топишга ўргатиши лозим.

Малакали дзюдочиларни хужум ҳаракатларини такомиллаштиришга қуйидагилар киради (12, 24).

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда ривожлантиришга ёрдам беради.

2. Дзюдочи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам ривожлантиришга ёрдам беради.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

Дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкеси жараёнида ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан дзюдочининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади (19, 21).

## **II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш**

### **2.1.Таdqиқот мақсад ва вазифалари**

**Таdqиқотнинг мақсади:** Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум самарасини машғулотлар даврида ошириш омилларини аниқлаш.

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади:

1. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича маълумотларни таҳлили қилиш.

2. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ошириш омиллари бўйича ўқув-тренировка юкламаларини ҳажмини ишлаб чиқиш.

### **2.2. Таdqиқот услублари**

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйдаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- таdqиқотни ўтказиш.
- анкета сўровлари ўтказиш
- Математик статистика услублари.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум самарасини машғулот даврида ошириш омиллари учун қуйдаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб
4. Оралиқли услуб
5. Такрорлаш услуби

### **2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш**

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ошириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини ошириш омилларига алоҳида эътибор берилди.

### **2.2.2. Педагогик кузатиш**

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум ҳаракатларини самарасини аниқлаш мақсадида педагогик кузатиш ишлари олиб борилди.

Педагогик кузатишларда малакали дзюдочиларни ҳужум ҳаракатларини самарасини ошириш омилларини аниқлаш бўйича мусобақа давридаги тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Танланган мавзу бўйича малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини ошириш омилларни аниқлашда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ҳамда малакали дзюдочиларнинг

мусобақа даврида олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

### **2.2.3 Педагогик тажриба**

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум ҳаракатлари самарасини машғулотлар давридаги омилларни аниқлаш мақсадида педагогик тажрибалар ўтказилди. Педагогик тажрибалар ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги аниқланди, ҳамда малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ошириш элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини оширишдаги педагогик тажриба натижаларининг самарадорлигини қуйидагилар бўйича баҳоланди:

1. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини аниқловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами аниқланди.

### **2.2.4. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш**

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини ошириш мақсадида етакчи тренерларнинг тажрибаси умумлаштирилди.

Шунингдек ҳужум ҳаракатларини таҳлил қилиш мақсадида анкета-сўровлари ишлаб чиқилди.

Малакали тренерлар билан суҳбатлашиш жараёнида дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш омилларни аниқлашга эътибор берилди.

### 2.2.5 Математик статистик усуллар:

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини аниқлаш мақсадида математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

в) Ўрта квадратик оғиш  $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$

### 2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум самарасини машғулотлар даврида ошириш омилларини аниқлаш бўйича маълумотларни 2010 йилнинг апрел ойида олиб борилди. Тадқиқотда 16 та малакали дзюдочилар иштирок этди.



Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (апрелгача, 2010 йил) малакали дзюдочиларнинг хужум самарасини ошириш омилларини аниқлаш йўллари бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

### **III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ**

#### **3.1. Малакали дзюдочиларнинг ҳужум самарасини омилларни такомиллаштириш**

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум самарасини машғулотлар даврида ошириш омиларини аниқлаш мақсадида тадқиқот ишлари олиб борилди.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренеровка машғулотларида дзюдочиларнинг ҳужум қилувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи ҳаракатларини энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини муҳим ўрин эгалайди. Бунда дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларни ошириш омилларини такомиллаштиришда ҳужум ҳаракатларни ривожлантириш етакчи рол ўйнайди.

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларни ривожлантиришда тренировка ҳужум усулларни танлаш кўп жиҳатдан қуйидагиларга боғлиқ:

- курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси
- ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларига;

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа беллашувларни кузатиш натижасида аниқландики, дзюдочилар мусобақа беллашувларида тўхтовсиз ҳужум ҳаракатларини бажариладиган тактикани кўпроқ қўлладилар. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай ҳужум уюштирмаган, унинг рақиби эса фақат ҳимояланган бўлса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун огоҳлантириш олади.

Дзюдочи тўтовсиз хужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли оддий хужум ҳаракатларига эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамлилиikka эга бўлишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни хужумга чорлаш давлари билан алмаштириб турилиши мумкин. Бунда дзюдочи рақиб хужумини қайтаришга тайёр туриши лозим.

Дзюдочиларнинг техникаси тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у курашчининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чаққонлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга эътибор берган ҳолда тактикани тузишга имкон яратади.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа беллашувларида олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай хужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Малакали дзюдочилар хужум самарасини аниқловчи кўрсаткичидан фойдаланиш олдида турган вазифа; қуйидаги кўрсаткичларга эга бўлган бир хил вазн ва бир хил маҳорат даражасидаги бир неча дзюдочиларнинг хужум ҳаракатларини баҳолашдан иборат бўлди.

Малакали дзюдочилар мусобақа давридаги тренировкада хужум ҳаракатларини самарадорлигини баҳолаш асосий тадқиқот доирасида

амалга оширилди. Тадқиқотда назорат ва тажриба гуруҳлари дзюдочилари тайёргарлигининг турли томонлари динамикасининг қиёсий таҳлили ўтказилди, маълумотлар фарқларининг ишончлилиги баҳоланди, махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг статистик ўзаро боғлиқлиги даражаси аниқланди.

Тадқиқотларни ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳужум ҳаракатларни такомиллаштриш бўйича шуғулланди. Мазкур дастур биз таклиф қилаётган тренировка вазифалари ва услубиятини ўз ичига олади (1-жадвал).

Назорат гуруҳи дзюдочилари гуруҳи учун тузилган ҳужум ҳаракатларни такомиллаштриш дастури бўйича шуғулланди.

Тадқиқот жараёнида дзюдочиларнинг дастлабки ва тадқиқот охиридаги ҳолатлари текширилди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракат кўрсаткичларининг ўртача белгилари қиёсий динамикаси 1-жадвалда келтирилган.

Назорат гуруҳи дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатлари  
кўрсаткичларининг натижаси  
(тадқиқот бошида)

| №  | Ф.И.О.         | Ҳужум<br>ҳаракати | Ҳужум<br>самарадорлиги | ҳужумнинг<br>ишончлилиги | ҳужум<br>даражаси |
|----|----------------|-------------------|------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1. | А-в. А.        | 9,3±1,12          | 6,5±0,34               | 0,67±0,15                | 2,3±0,43          |
| 2. | Б-в. С.        | 12,8±1,34         | 7,8±0,22               | 0,58±0,16                | 3,7±0,46          |
| 3. | Д-в. П.        | 13,2±1,04         | 7,3±0,21               | 0,54±0,17                | 3,8±0,36          |
| 4. | Д-в. У.        | 11,4±1,23         | 8,7±0,25               | 0,73±0,15                | 1,9±0,41          |
| 5. | З-в. Г.        | 13,2±1,23         | 5,3±0,26               | 0,38±0,14                | 3,3±0,23          |
| 6. | К-в. Р.        | 12,9±1,08         | 10,3±0,45              | 0,83±0,17                | 1,8±0,26          |
| 7. | М-в. Ш.        | 10,8±1,45         | 4,8±0,21               | 0,40±0,15                | 4,8±0,31          |
| 8. | Ф-в. А.        | 15,4±1,03         | 9,9±0,25               | 0,60±0,14                | 3,8±0,24          |
|    | Ўрта<br>натижа | 12,5±1,23         | 7,23±0,27              | 0,58±0,10                | 2,5±0,11          |

Тажриба гуруҳи дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатлари  
кўрсаткичларининг натижаси  
(тадқиқот охирида)

| №  | Ф.И.О.         | Ҳужум<br>ҳаракати | Ҳужум<br>самарадорлиги | ҳужумнинг<br>ишончлилиги | ҳужум<br>даражаси |
|----|----------------|-------------------|------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1. | А-в. А.        | 11,4±1,26         | 6,4±0,45               | 0,55±0,05                | 2,4±0,16          |
| 2. | В-в. С.        | 9,6±1,23          | 7,6±0,34               | 0,78±0,06                | 3,5±0,24          |
| 3. | Г-в. П.        | 11,3±1,28         | 4,4±0,37               | 0,36±0,12                | 3,9±0,22          |
| 4. | Д-в. У.        | 13,7±1,18         | 6,2±0,67               | 0,46±0,11                | 2,6±0,21          |
| 5. | М-в. Г.        | 12,3±1,32         | 8,3±1,16               | 0,67±0,13                | 4,4±0,28          |
| 6. | Н-в. Р.        | 10,8±1,35         | 9,6±0,36               | 0,90±0,11                | 2,8±0,22          |
| 7. | Э-в. Ш.        | 11,2±1,25         | 7,8±0,23               | 0,64±0,12                | 3,3±0,32          |
| 8. | Я-в. А.        | 8,4±1,26          | 5,2±0,45               | 0,63±0,11                | 4,9±0,36          |
|    | Ўрта<br>натижа | 11±1,45           | 6,7±0,78               | 0,61±0,14                | 2,7±0,45          |

Кўриниб турибдики, дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатлари 2 та алоҳида ва 2 та мажмуали кўрсаткичларда ифода этилган бўлиб, улар орасида энг интегративи- ҳужумнинг самарали кўрсаткичидир

Агар фақат шу кўрсаткичга қараб фикр юритадиган бўлсак, у ҳолда дзюдочига устунлик беришга тўғри келади. Аммо фақат ҳужумнинг ишончлилигига асосланиб ҳужум ҳаракатларига узил-кесил баҳо бериш ҳар доим ҳам тўғри ва етарли бўлмаслигини

тажриба исботлайди, чунки бу кўрсаткич  $\bar{a}$ -ўртача баҳо мажмуали кўрсаткич билан бир-бирининг ўрнини қоплаш жиҳатидан ўзаро алоқада бўлади.

Дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатининг ишончлилиги  $N_a$  билан ўртача баҳо  $\bar{a}$  орасидаги алоқани ҳисобга олиб, ҳаракатларни анча интегратив кўрсаткич  $W_2$  –ҳужум даражаси орқали баҳолашни таклиф қиламиз, у қуйидаги формула билан ифодаланади:

Муайян спортчиларнинг ҳужум ҳаракатлар даражасини баҳолашда дзюдочининг анча кўп миқдордаги кўрсаткичларини бошқа курашчининг худди шундай кўрсаткичлари билан солиштиришга тўғри келади. Шунинг учун ҳужум ҳаракатлари гуруҳли ҳамда умумлаштирилган кўрсаткичларини ишлаб чиқиш зарур бўлади.

Гуруҳли ёки умумлаштирилган кўрсаткичларнинг шаклланиш тамойили баҳолар турига ҳамда спортчилар тайёргарлиги хусусиятлари рўйхатига боғлиқ бўлиб, улар тадқиқотчилар ва тренер-педагоглар олдида турган вазифаларнинг тури ҳамда хусусиятларига қараб баҳоланиши лозим.

Адабиётлар ва илмий услубий қўлланмаларни таҳлил қилиш натижасида аниқландики спортчи ёки жамоанинг тайёргарлиги даражасини баҳолаш мумкин, аммо уни ўлчаб бўлмайди. Гап шундаки, ўлчаш атамаси катталикларга нисбатан қўлланиши мумкин (тегишли спортнинг ўлчанадиган турларида натижаларнинг катталиклари), тайёргарлик даражаси атамаси, айниқса, яккакураш спорт турларида катталик эмас, шунинг учун бу ерда гап уни баҳолаш устида бориши мумкин.

Тренеровка жараёнида дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш шарт. Масалан, агар курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни усулини танлаши 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. Баланд бўйли рақиб билан беллашувда ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш керак. Паст бўйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига амалга ошириш зарур.

Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқа вариантлари тузилади.

Спортчиларнинг техник тайёргарлик билан чекланмай балки техник усулларни амалга ошириш тактикаси бўйича ишлар олиб бориш зарур. Беллашувни олиб бориш тактикасига келганда, тайёргарликнинг бу бўлимини спортчилар асосан бевосита мусобақаларда ўргатилиши. Мусобақалар пайтидаги тренер кўрсатмалари ва мусобақадан сўнг беллашувни таҳлил қилиш кўп



жихатдан спортчиларнинг назарий билмилари доирасини кенгайтиради, лекин бир вақтнинг ўзида улар муайян ўргатиш билан мустаҳкамланмаган назарий материал бўлиб қолади, холос.

Шундай қилиб, бевосита мусобақаларда иштирок этиш ҳозирги кунда тактик маҳоратга ўргатиш ҳамда ривожлантиришнинг ягона услуби ҳисобланади.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда самарали ҳужумларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди, яъни разведка қилиш, ҳужумни амалга ошириш, қарши ҳужумни амалга ошириш, ҳимояланишни амалга ошириш, фаолликни намойиш қилиш, устунликни ушлаб қолиш, кучни тиклаш, татами четида ушлаб олишни амалга ошириш, хавфли ҳолатни амалга ошириш, хавфли ҳолатни бартараф\_этиш ҳаракатлар қайд қилинди.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли кўрсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган (курашчи сусткашлиги ва кутиб туриш ҳолати билан ифодаланган) вақт оралиқлари кўп сонли ортиқча ҳаракатлар билан ажралиб туради. Одатда, бу пайтда спортчилар, рақибидан фаол ҳаракатларни кутаётиб, унинг техник режасига боғлиқ ҳолда бўлди.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа даврини таҳлили шуни кўрсатадики, дзюдочиларнинг беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларга етарлича аҳамият берилмайди. Тренировкаларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига

катта қизиқиш борлигига қарамасдан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас. Бунинг сабаби шундаки, малакали дзюдочилар тренировкаларда тактик тайёргарлик усулларида ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллашди.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ўқув тренировка фаолиятида ҳужум ҳаракатни бажариш мусобақаларда қарши ҳужум ҳаракатлари амалга оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Ўқув–тренировка жараёнида ҳужум ҳаракатларни ривожлантиришга эътибор қаратиш курашчиларни тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларни ўргатишда қайд этилган кўрсаткичлар тадқиқот бошида сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (2-жадвал). Жумладан икки гуруҳдаги дзюдочиларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

Малакали дзюдочиларнинг беллашувларида ҳужум ҳаракатлари

самараси фоиз ҳисобида

Тадқиқот бошида

(Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

| №  | Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатлари                          | Кўрсаткичлар   |                 |
|----|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
|    |                                                                    | Назорат гуруҳи | Тадқиқот гуруҳи |
| 1. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни бажаришдаги ҳажми               | 35%            | 38%             |
| 2. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни бажаришдаги самарадорлиги       | 17%            | 17%             |
| 3. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни бажаришнинг ҳар томонламалиги   | 30%            | 31%             |
| 4. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни бажаришдаги эҳтимоллик даражаси | 30%            | 28%             |

Малакали дзюдочиларнинг беллашув давомида ҳужум ҳаракатни бажаришдаги ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Бунда ҳужум ҳаракатни ўргатиш мақсадида олиб борилган тадқиқотларда сўнг дзюдочилар беллашувлар давомида ҳужум ҳаракатни бажариш натижаларининг таҳлили 4 –жадвалда келтирилган.

Малакали дзюдочиларнинг беллашувларида ҳужум ҳаракатни  
самарасини таҳлил натижалари фоиз ҳисобида

Тадқиқот охирида

(Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

| №  | Малакали дзюдочиларнинг ҳужум<br>ҳаракатлари                          | Кўрсаткичлар      |                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
|    |                                                                       | Назорат<br>гуруҳи | Тадқиқот<br>гуруҳи |
| 1. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни<br>бажаришнинг ҳажми               | 45%               | 37%                |
| 2. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни<br>бажаришнинг самарадорлиги       | 25%               | 16%                |
| 3. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни<br>бажаришнинг ҳар томонламалиги   | 42%               | 32%                |
| 4. | Беллашув жараёнида ҳужум ҳаракатни<br>бажаришнинг эҳтимоллик даражаси | 36%               | 29%                |

Малакали дзюдочиларнинг беллашувлар давомида ҳужум ҳаракатни бажаришнинг ҳажми назорат гуруҳида тадқиқот бошида 35% бўлган бўлса, тадқиқот охирида 45% га, ҳужум ҳаракатнинг самарадорлиги 17% да 25%га, бажаришнинг ҳар томонламалиги 30% дан 42%, беллашув давомида бажаришнинг эҳтимоллик даражаси 30% дан 36% га ўсганлигини кўрсатди.

Педагогик тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга

жалб қилинган дзюдочиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди. Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб дзюдочиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий – эмоционал ҳолатини ижобий поғонага бироз кўтаририлганлигидандир. Маълумки, дзюдочиларни мақташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган.

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Назорат ва тажриба гуруҳларда тадқиқот бошланаши ва якунида қайд этилган кўрсаткичлар 4 – жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла – тўқис ижобий ҳал этилганини исбот қилди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида барча натижалар назорат гуруҳидаги дзюдочиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотлари давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни қарши ҳужум ҳаракатларни ўргатиш самарали эканлигини исботлаяпти.

### **3.2. Малакали дзюдочиларнинг беллашувларда рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш услублари**

Малакали дзюдочиларнинг мусобақалардаги беллашув ва рақиб ҳақидаги маълумотлар ҳамда беллашув қандай кечишини башорат қилишнинг “сезиладиган” асослари деганда, биз, татамида содир бўлаётган ҳодисаларни адекват акс этишни ва уларнинг яқунланишини аниқ билишни таъминлайдиган, дзюдочилар рецептор механизмларининг биргаликдаги ишини тушунамиз.

Мусобақа пайтида видео тасвирга олиш асосида, биз, спорт усталари беллашувлари иштирокчилари бўлмиш 16 нафар дзюдочилар орасида анкета-сўров ўтказдик.

Видеотасвирга ёзиб олинган беллашувлар компьютерга ўтказилиб Windows Movie Maker дастури ёрдамида кўриб чиқилли ва секинлаштирилган кадрлар бўйича ҳар бир ҳужум ҳаракатлар алоҳида таҳлил қилинди.

Олинган таҳлил натижаларини ҳар бир спортчи билан алоҳида рақибнинг беллашувлардаги ҳужумининг бошланиши моменти ва характерини топган ҳолда секинлаштирилган тасвирларни таҳлил қилинди ва қуйидаги саволларга жавоб бериш таклиф қилинди:

- 1) Рақиб қандай ҳаракатларни амалга оширмоқчи?
- 2) Рақибнинг амалга оширмоқчи бўлган ҳаракати қайси умумлаштирилган белгилари бўйича аниқланади?
- 3) Рақибнинг ҳужуми нима билан тугайди?

Спортчи биринчи саволга берадиган жавобларида, рақиб қўллаган усулнинг номини, ҳаммага маълум бўлган ўқув дастуридаги умумий қабул қилинган усуллариининг таснифи бўйича таърифлаши лозим эди.

Иккинчи саволга икки хил жавоб бериш имконияти назарда тутилган эди:

- видеотасвирни кўриш пайтида визуал қабул қилиш.

Учинчи саволга уч хил жавоб бериш имконияти назарда тутилган эди:

- рақиб томонидан ҳужум усулини муваффақиятли амалга оширилиши;
- рақибнинг ҳужумидан муваффақиятли ҳимояланиш;
- рақиб ҳужумига қарши усулни муваффақиятли амалга ошириш.

Видеотасвирни кўришни давом эттириш, учинчи саволга берилган жавобни татамида реал содир бўлган ҳодисалар билан таққослаш имконини берди.

Шундай усул билан, умуман 120 та ҳолатлар таҳлил қилинди ва улардан 63 таси ҳужум ҳисобланган, яъни ҳужум усуллариини ишлатиш билан яқунланган.

Амалга оширилган таҳлил материалларини кўриб чиқиш, таҳлил қилинаётган тактика асосидан келиб чиққан ҳолда, асосий ҳисобланадиган иккита фикрни билдириш имконини беради:

- биринчидан, малакали дзюдочилар мусобақа беллашувларининг видеотасвирларини баҳолаш натижалари – спорт усталари даражасидаги тахмин қилинадиган рақибнинг ҳужум ҳаракатларини

тезкор олдини олган ҳолда қайтариш жараёни аниқ ва статистик ишонарли ( $t$  – мезон бўйича –  $p < 0,01$ ) топилишини констатация қилиш имконини беради;

- иккинчидан, синовдан ўтувчи спортчилар, рақиб ҳаракатларини башорат қилишнинг доминант асоси сифатида, курашчилар мусобақа беллашувининг (шахсий беллашувларининг ҳам, ўзгалар беллашувларининг ҳам) видеотасвирини кўриб чиқиш вақтидаги интровертив бошдан кечирилган тактилли-мушакли ҳис қилишни тан олишади.



## Хулоса

Малакали дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш курашчиларнинг тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш қуйидагиларга эътибор бериш керак.

- Дзюдочи 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. Баланд бўйли рақиб билан курашишда ҳал қилувчи қарши ҳужум усулини танлаб олиши керак.

-Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқалари.

## Амалий тавсиялар

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда машғулотларда дзюдочиларнинг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш керак, яъни

-курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни усулини танлаши лозим. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур.

-рақиб жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаркatlаниш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш мумкин.

-рақибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли рақиб билан беллашувда ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш керак.

-рақиб паст бўйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига амалга ошириш керак.

- дзюдочиларнинг техник тайёргарлик билан чекланмай балки техник усулларни амалга ошириш тактикаси бўйича ишлар олиб бориш зарур.

## АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
2. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
3. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997,
4. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
5. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
6. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
8. Жунуспеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -М, 1993, 24 с.
9. Жыбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации в спорта и

- учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23.
- 10.Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
- 11.Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
- 12.Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
- 13.Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.
- 14.Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
- 15.Литвинов Е.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и общефизической подготовки учащихся старших классов на уроках физической культуры. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. – М., 1990, с.105-106.

- 16.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
- 17.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 18.Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.
- 19.Петров В.К., Гульянц А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1990, с.70-72.
- 20.Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.
- 21.Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.
- 22.Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
- 23.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
- 24.Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.

- 25.Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
- 26.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
- 27.Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, №7, 1990, с.18-27.
- 28.Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32
- 29.Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
- 30.Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
- 31.Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф.дис.док.пед.наук – М., 1995, 50с.
- 32.Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений//Теория и практика физкультуры.-М, 1993, №8, С.20-21
- 33.Цандаков В.Э. Экспериментальное обоснование модели соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов

- вольного стиля. //Теория и практика физкультуры.-М,1993,№9-10,С.48.
- 34.Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. //Теория и практика физкультуры.-М, 1999, №2, С.16-21.
- 35.Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.
- 36.Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. - В кн.: Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. - М., 1998, с. 26-30.
- 37.Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. 2005.
- 38.Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. 2005.
- 39.Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства:Автореф. дисс. канд. пед.наук.-Киев, 1991, 23с.