

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

Атажанов Бойназар

**13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш  
услугиятнинг самараси**

Ихтисослик: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

**МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ**

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.  
«Миллий ва халқаро кураш турлари» кафедраси  
мудир в.б. Бакиев З.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2010 йил

Илмий раҳбар:

\_\_\_\_\_ доц., Арслонов Ш.А.

**ТОШКЕНТ 2011 й.**

## МУНДАРИЖА

|                                                                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Кириш .....                                                                                                                                                               | 3  |
| I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ .....                                                                                                                                           | 5  |
| 1.1. Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларни ривожлантириш услублари ....                                                                                                     | 5  |
| 1.1. Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш муаммолари .....                                                                                                  | 8  |
| 1.3. Ёш дзюдочиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари .....                                                                                                            | 12 |
| II.Боб Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, усуллари 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 .....                                                                                                                                  | 19 |
| 2.2.4 Педагогик тадқиқот.....                                                                                                                                             | 20 |
| 2.2.5 Математик статистик усуллар: .....                                                                                                                                  | 20 |
| 2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....                                                                                                                                    | 21 |
| III-Боб. Тадқиқот натижалари .....                                                                                                                                        | 22 |
| 3.1. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш бўйича тренировка юкламалари ҳажмларини қайд қилиш ҳамда таҳлил этиш бўйича дастур ишлаб чиқиш ..... | 22 |
| 3.2. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш усуллари .....                                                                                       | 28 |
| Хулоса.....                                                                                                                                                               | 43 |
| Фойдаланилган адабиётлар.....                                                                                                                                             | 45 |

## Кириш

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилди. Спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юкори кўтаришмоқда. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир.

**Мавзунинг долзарблиги.** 13-14 ёшдаги дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкани мураккаб педагогик жараён бўлиб, бунда самарали бошқариш зарур натижаларга олиб келиши мумкин. Тренировка юкламаларни режалаштириш, назорат қилиш ва ҳисобга олиш давомида тренировка юкламалари ўлчамларини ошириш, машқлар шиддати ва ҳажмининг оптимал уйғунлашувининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш жараёнида умумий ва тезкорлик сифатларни ривожлантиришдаги юкламаларнинг спортчилар имкониятларига мувофиқлиги асосида тренировка жараёни ҳамма томонларининг қатъий ҳисобга олган ҳолда назорат тизимининг янада самарали тизимини яратиш зарур.

Ушбу ҳолда максимал тренировка юкламаларини уларни меъёрлаш, яъни юкламаларни спортчилар имкониятларига мослаштириш асосида қўллаш тўғри ҳисобланади. Бунда тренировка юкламаларини меъёрлаш спорт тайёргарлиги давомида муҳим аҳамиятга эга.

13-14 ёшдаги дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировканида юкламаларини режалаштиришда техник усулларни тезкор ҳаракатларга ўргатиш жараёнида махсус жисмоний сифатларини назорат қилиш, тренировка жараёнини тузиш муҳим ўрин эгалайди.

Дзюдочиларнинг техник усулларни тезкорлик билан бажаришда махсус жисмоний сифатларни ривожланганлиги асосан ҳаракат малакалари

таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун техник усулларни тезкорлик билан бажаришда махсус жисмоний сифатлари ривожлантириш воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади.

Дзюдочиларни мусобақаларга тайёрлашда тренировка машғулотларида техник усулларни тезкорлик билан бажаришда махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

**Тадқиқот мақсади.** 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш.

**Илмий ишнинг янгилиги.**

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларни ҳисобга олган ҳолда техник усулларни такомиллаштириш услуби асослаб берилди.

**Тадқиқот объекти.**

13-14 ёшдаги дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировка жараёнидаги тезкорлик сифатларни ривожлантиришдаги тайёргарлик жараёни.

**Тадқиқот предмети.**

13-14 ёшдаги дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировкasi.

**Тадқиқотнинг илмий фарази.**

Фараз қилиндики, 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тренировкадаги тезкорлик сифатларини ривожлантириш орқали техник усулларни такомиллаштириш услубият самарасини асослаб бериш.

**Илмий ишнинг амалий аҳамияти.**

Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот натижалари 13-14 ёшдаги дзюдочиларни тезкорлик сифатларни ривожлантиришда ўқув тренировкасини бошқариш имкониятлари тўғрисидаги назарий тасаввурларни кенгайтиришга имкон беради.

## **I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ**

### **1.1. Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларни ривожлантириш услублари**

Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларни ривожлантириш деганда биз спортчиларга махсус ҳаракат фаолиятини таъминлаб берувчи жисмоний имкониятларни тушунамиз.

Кўп йиллардан бери дзудо мутахассисларнинг изланишлари дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятининг асосий унсурлари, унинг кечишидаги ўзига хосликлар ўз аксини топадиган махсус тестларни ишлаб чиқишга йўналтирилган эди. Ҳозирда дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларни ривожлантириш даражаси мусобақа фаолиятининг асосий ўлчамларини моделлаштирадиган махсус тестлар ёрдамидагина баҳоланиши мумкинлиги барчага маълум. Курашчиларнинг тезкорлик сифатларни ривожлантиришини баҳолашда турли педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланилиб, уларнинг асосини машғулотларда шерикни йиқитишлар (йиқитишларга миқдорий ва сифатий баҳо берилади) ҳамда берилган юкламага организмдаги турли тизимларнинг реакцияси ўзгаришларини ўрганиш ташкил этади. Бир неча йиллар давомида турли мутахассислар спорт курашининг ҳар хил турларида тезкорлик сифатларни ривожлантиришни баҳолаш бўйича кўплаб тестларни, шунингдек, тестларнинг бажарилиши натижаларини ҳисоблаш формулаларини ишлаб чиқдилар.(32,45)

Тезкорлик сифатларни ривожлантиришни баҳолаш учун бугунги кунда тестларнинг миқдори етарлича бўлса ҳам, бу муаммони ҳал этилган деб бўлмайди. Кўпгина олимлар ва педагоглар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришларида сезиларли тафовутлар мавжудлигини такрор-такрор қайд этганлар ва бу тафовутларни ҳисобга олиш ҳамда ўқув-машқ жараёнида улардан фойдаланиш зарурлигини таъкидлаганлар. Лекин, гарчи тестларнинг ахборотга бойлиги уларнинг муайян курашчилар фаолиятидаги ўзига хос хусусиятлар ва шароитларга нечоғлик яқинлиги билан ўлчаниши кўпчиликка аён бўлса-да, ҳозиргача маълум бўлган тестлар

спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришдаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олмай яратилган.

Тўғри, ўз тестларини амалиётда қўллашни таклиф этган айрим муаллифлар ўзлари ишлаб чиққан тестлар умуман олганда спортчиларнинг ҳаракат хусусиятларига мос эканлигини айтиб ўтган бўлсалар-да, лекин бу фикр етарлича фактик маълумотлар билан мустаҳкамланмас эди. Табиийки, бундай ҳолатда фойдаланиладиган тестлар доим ҳам спортчилар учун мос бўлавермайди ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисида нотўғри тасаввур пайдо бўлишига олиб келади.

Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларни ривожлантириш ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади.

Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу танлашлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини шаклланишига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади, ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади (25).

Жисмоний тайёргарликнинг кўрсатилган барча турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир.

Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлик кўриши танланган спорт турини ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний сифатни тарбиялаш жараёнидан иборатдир. (23).

Маълумки спортнинг ҳар бир тури, спортчининг жисмоний сифатларига махсус талаблар қўяди, хилма хил жисмоний сифатлар ўзига хос уйғунлашган бўлиши ва намоён этилишини талаб қилади. Масалан, курашчидан аввало тезкор-кучлилиқ сифатларининг махсус нисбатда бўлиши (баъзан уни куч-қувват деб аталади), шунингдек, мушак қисқаришининг энергетик ресурсларидан анаэроб (кислород етишмаган ҳолда) фойдаланишга асосланган тезликка чидам талаб қилинади. Турли жисмоний сифатларни ўзига хос равишда намоён этиш ва уйғунлаштиришга асосланган ана шундай специфик қобилиятларни тарбиялаш спортчи махсус жисмоний тайёргарлик кўриши орқали эришилади.

Ёш дзюдочиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришиш ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслиқ ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати, ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний юклама (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу юкламаларнинг мақсадга мувофиқ режалаштириш имконини боради.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари

қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар (23,27,32).

### **1.1. Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш муаммолари**

Дзюдода тезкорлиги беллашувларда тез ва чаққон ҳаракатланиш бўлиб қолмай, балки фикрлаш тезкорлиги, қўллар ва тананинг бошқа қисмлари билан тез ҳаракат қилиш ҳамда яшин тезкорлигида тўғри қарор қабул қилиш ва бу қарорни амалга ошириш тезкорлигидир.

Дзюдочи доимо ҳаракатга, хужум йўналишини кутилмаганда ўзгартирган ҳолда турли техник усулларни қўллашга ва шу кабиларга тайёр бўлиши керак.

Шундай қилиб, дзюдочининг тезкорлиги – бу бир нечта ташкил этувчилардан иборат бўлган ҳаракатлар тўплами.

Дзюдочининг тезкорлик сифатлари қуйидагилардан ташкил топишини кўрсатади :

- оддий вазиятда техник усулни қўллаш тезкорлиги
- мураккаб вазиятда техник усулни қўллаш тезкорлиги
- оддий вазиятда фикрлаш тезкорлиги
- мураккаб вазиятда фикрлаш тезкорлиги
- оддий вазиятда тезкор қарор қабул қилиш тезкорлиги
- мураккаб вазиятда тезкор қарор қабул қилиш тезкорлиги
- бир ҳаракатдан бошқасига ўтиш тезкорлиги

Қайд этилган ҳар бир ташкил этувчи дзюдочининг беллашув фаолиятида алоҳида роль ўйнайди. Шунинг билан бирга, тезкорлик намоён бўлишини барча кўринишлари нисбатан бир-бирига боғлиқ бўлмайди. Бу эса ҳар бир ташкил этувчи махсус йўналтирилган ишлар бажарилишини талаб қилади.

Ҳар қандай ўлчашнинг табиий давоми–бу спортчиларнинг тест натижалари танланмасини таққослаш усулидан фойдаланиб олинган баҳолар

ҳисобланади: дастлабки ва қайта ўтказилган тест натижалари ёки спортчининг индивидуал ва танланма бўйича ўртача натижалари таққосланади (25, 34).

Тажриба натижаларининг мазкур мезонлари спорт тренировкасидаги турли изланиш соҳаларида кенг қўлланади.

Шундай қилиб, юқорида қайд этилган фактларга асосланиб, қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

- дзюдочининг тренировка жараёнини бошқариш муаммоларини ечиш кўп жиҳатдан мазкур дзюдочининг ҳолати тўғрисидаги объектив маълумотлар мавжудлигига боғлиқ ;

- тест ўтказиш масаласи тест танлашнинг қуйидаги уч асосий қоидасини ўз ичига олади : тест танлаш, ўлчаш ва баҳолаш

- ҳозирги пайтда спортчи моторикаси бўйича тест ўтказиш масаласини ечишнинг асосий назарий тасаввурлари ишлаб чиқилган.

Мусобақа жараёнида дзюдочининг фаолияти қисқа вақт давомида интенсив суръатда турли ҳаракатларни бажариш учун, кутилмаган ва катта частота билан координацион тузилмани ҳаракатланиш темпини алмашиши билан боғлиқ ҳолда «портлаш» характеридаги максимал кучланишни кўп марта намойиш этиши билан характерланади. Бундай алмашиш ва кутилмаган ўзгаришлар спортчи организмидаги алмашиш жараёнларида сезиларли ўзгаришларга олиб келади.

Дзюдодаги кўпчилик ҳаракатлар яққол тезкор йўналишига эга бўлади.

Адабиётлар таҳлили тезкор ҳаракатланиш тезкорлиги ҳамда турли ташқи қаршиликлар орасида маълум боғланиш мавжудлигини кўрсатди.

Максимал қувват тезликнинг оптимал нисбати натижаси ҳисобланади (31,32). Максимал тезлик сезиларли даражада ошириш анча қийин, лекин спортчининг тезкорлиги имкониятларини ошириш масаласини келажаги анча порлоқ деган хулосага келди.

Дзюдочиларнинг тезкорлиги спортчи организмидаги энергия таъминотининг анаэроб-алакат ва гликолистик манбалари манбалари ҳисобига амалга оширилади.

Дзюдочиларнинг тезкорлигини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

- такрорий тезкорлик;
- қисқа муддатли максимал тезкорлик;
- тобора ўсиб борадиган оғирликлар;
- зарбдор;
- биргаликда таъсир кўрсатиш;
- вариантлилиқ;

Такрорий тезкорликлар услуби шундан иборатки, спортчи мазкур машқни «сўнгги нафасигача» бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан такроран бажаради. Ушбу услуб тезкорлик машқини бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серияда – «сўнгги нафасгача» юқорида таъкидланганидек ҳаракатланади, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 дақиқа.

Такрорий тезкорликлар услубининг бир тури динамик тезкорликланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оралиқда чегарадаги тезкорликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқишига оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Тезкорлик тушунчаси кишидаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи фунукионал хусусиятларнинг комплекси тушунилади: Тезкорликни намоён бўлишининг учта асосий шакли мавжуд:

- А) ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти:
- Б) айрим ҳаракатлар тезлиги:
- В) ҳаракатлар частотаси

Кишининг тезлик қобиятлари умуман анча специфик бўлади. Фақат бир-бирига кўчиши мумкин.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик характеристикаларига кўра секинроқ ҳаракатлардан фарқ қиладилар. Булар орсидagi энг муҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлексор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганда ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажариш қийинлиги мана шу билан боғлиқдир. Жуда тез ва юксак частотада бажариладиган ҳаракатларда мускуллар энг фаол ишлайди.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлиги 2 турга бўлинади.

- а) оддий реакция тезкорлиги
- б) мураккаб реакция тезкорлиги

Оддий реакция олдиндан маълум бўлган сигналга илгаридан маълум бўлган сигналга маълум ҳаракат билан жавоб беришдир. Харбий амалиётда бирор бир сигналга минимал вақт ичида жавоб бериш, ҳозирги замон техникаси ривожланган кўпчилик ҳолларда талаб этилади.

Такрорий услуб тезкорликни ривожлантиришда асосий бўлиб ҳисобланади. Бу услубнинг асосий вазифаси ҳаракат суръатини ошириш орқали максимал тезликка эришишдан иборат.

Ўзгарувчан услуб ҳаракат шиддати ошириш ва камайтириш билан навбатлаштириб ҳаракат тезлигини оширишга қаратилган.

Мусобақа услуби максимал тезликни ривожлантиришга қаратилган бўлиб машқлар мусобақа тарзида ўтказиладиган.

Мураккаб реакция тезкорлигининг икки хили фарқланади:

- а) ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция
- б) танлаш реакцияси

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция тўртта элементларидан ташкил топади.(11,15,19,23). Бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 секунддан 1,0 секундгача вақтни олади. Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг

аниқлиги, реакция тезлигини ўстириш билан бирга такомиллаштириб борилади.

Танлаш реакцияси рақиб хатти-ҳаракатларининг ёки теvarак-атрофдаги шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ.

### **1.3. Ёш дзюдочиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари**

Юқори спорт натижаларда рақобатнинг кучайиши, тренировка ва мусобақа юкламаларининг мунтазам ошиб бориши, ҳозирги босқичда ёш дзюдочилар тайёрлашнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш заруриятини белгилаб беради. Дзюдода муваффақиятга эришиш шarti - бу малакали дзюдочилар тайёрлашни отималлаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишдир (12, 49).

Спорт тайёргарлигида технологияларидан воз кечиш, тезкор диагностика асосида курашчи ҳолатини мунтазам назорат қилиб бориш шароитларида тренировкасининг юқори илмий технологиялари юксак натижаларини ривожлантириш учун асос бўлиб ҳисобланади. (12, 22, 23, 44);

Кураш турларини ривожлантириш муаммосини ҳал этиш учун бу вазифалар илмий-тадқиқот фаолиятини ривожлантириш, ташкил этиш ҳамда бошқаришнинг оптимал тизимини ишлаб чиқариш ва жорий этиш асосида муваффақиятли ҳал қилиниши мумкин.

Кураш турларининг ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан илмий тадқиқот ишларининг самарадорлиги билан белгиланади. Уларни таъминлаш учун бошқаришнинг энг янги тамойиллари, услублари ва воситалари қўлланилади.

Дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳамда техник-тактик маҳорат бўйича тайёргарлик даражаси тенглашди ва мусобақаларида устунликка эга бўлиш анча қийинлашди.

Кураш тренировкасининг спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Тренировка жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар куйидагилардан иборат(11, 25):

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;

- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;

- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;

- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;

- муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Спорт тренировкаси воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Ёш курашчилар билан олиб бориладиган тренировка тизимида марказий ўринни ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

Дзюдочиларнинг махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради (12, 24).

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

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

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

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 қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

Спорт тренировкеси жараёнида ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади(19, 21).

Андозали - такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари, ўз навбатида, юкламалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам

олишларга қараб, иккита кичик гуруҳларга ажратилади: узлуксиз (яхлит) юклама тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли юклама тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка юкламаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма юклама тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ юкламаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблаштирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб боровчи юклама билан бирлаштириш мумкин(22, 46).

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма тренировка” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки оралиқли) такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади.

Дзюдочининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган ва турли мусобақаларда ғалабага эишишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкеси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка юкламалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни

яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим дзюдочилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида (масалан, самбо ва юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб берди. {амма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб борувчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибидан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, тренировка ҳамда мусобақа юкламаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини

яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

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

### **2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари**

**Тадқиқот мақсади.** 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни ишлаб чиқиш.

Мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;
2. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни аниқлашда ёш курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилиш.

### **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 сўровлари ўтказиш
- Математик статистика услублари.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни ривожлантириш учун қуйидаги 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**

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубият бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятга алоҳида эътибор қаратилади.

### **2.2.2. Педагогик кузатиш**

Педагогик кузатишлар 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг малакавий битирув ишимиз давомида 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

### **2.2.3. Педагогик назорат синовлари**

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятни шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифат самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубият самарадорлигини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. 60 метрга югуриш (с)
2. Турникда тортилиш (марта)
3. Арқонга чиқиш (4м) оёқ ёрдамида.
4. Орқада ётиб штанга билан қўлларни букиб ёзиш (марта)
5. 10 секунд ичида оёқларни ва гавдани кўтариш
6. 30 секунд ичида шерикни ташлаш

#### **2.2.4 Педагогик тадқиқот**

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубиятдаги натижаларнинг ривожланиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

2. Ёш курашчиларнинг тезкорликни ривожлантириш учун акробатика машқларни қўллашдаги натижаланинг ривожлантиришни баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

#### **2.2.5 Математик статистик усуллар:**

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубият 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

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубият ни такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та 13-14 ёшли дзюдочилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш услубият такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш.

### **III-Боб. Тадқиқот натижалари**

#### **3.1. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш бўйича тренировка юкламалари ҳажмларини қайд қилиш ҳамда таҳлил этиш бўйича дастур ишлаб чиқиш**

13-14 ёшдаги дзюдочиларни тезкорлик сифатларини ривожлантириш ва тадқиқотнинг вазифаларидан келиб чиқан ҳолда куйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали
3. Ўқув тренировка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
4. Айлана тренировка
5. Мусобақа усули

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг ўқув-тренировка жараёнини муваффақиятли бошқарилиши билан боғлиқ. Тренировка жараёни тўғрисидаги сифат тасаввурларини аниқламай туриб ҳамда тренировканинг асосий белгиларини миқдорий ифодалаш услубларини танламай туриб дастурлаш муаммоларини муваффақиятли ҳал этиб бўлмайди. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг спорт маҳорати шаклланиши жараёнининг умумий қонуниятлари ҳамда хусусиятлари тўғрисида илмий-назарий билимларни талаб этади. Улар мақсадли вазифаларни олдинга қўйиш, йиллик циклда махсус жисмоний тайёргарлик мазмуни ва уни ташкил қилиш шакллари аниқлашга бўлган шарт-шароитлар сифатида қатнашади.

Тезкорлик сифатларини хусусиятидаги воситаларни режалаштириш усулиятини ишлаб чиқиш бўйича мақсадли вазифаларни қўйишга киришишдан олдин бундай тренировка юкламаларини қайд қилиш ва таҳлил этиш жараёни қай тарзда амалга оширилишини аниқлаб олиш зарур. Ҳозирда 13-14 ёшдаги дзюдочилар тайёргарлиги хусусиятларини, шунингдек, объектив зарурият ва кўп вақтнинг тренировка юкламаларини назорат қилишга сарфланишини эътиборга олиб, тезкорлик сифатларини ишини

ҳисобга олиш ҳамда таҳлил этишни алоҳида ажратиш ва мустақил равишда кўриб чиқиш зарур. Ҳозирги вақтида дзюдочилар тайёрлаш амалиётида тезкорлик сифатларини тайёргарлиги бўйича тренировкалар ҳеч қаерда мустақил тренировкаларга бўлинмайди. Бу нима? Онгли қарорми ёки камчиликми? Мамлакатимизнинг етакчи мураббийлари билан бўлган суҳбатлардан аниқланишича, бу қайсидир жиҳатдан камчиликдир. Уни имкон қадар тезроқ бартараф этиш зарур. Нимадан бошлаш зарур? Эҳтимол, тезкорлик сифатларини тайёргарлиги бўйича тренировкаларни, тренировка кунининг мустақил қисми сифатида алоҳида тренировкага бўлиш керакдир. Бу ерда шуни эътиборга олиш жоизки, тезкорлик сифатларини тайёргарлиги бўйича тренировкалар айнан йиллик циклнинг базавий босқичлари учун тааллуқлидир. Чунки тайёргарликнинг бошқа босқичлари учун тренировканинг ҳамма вақтини фақат тезкорлик сифатларини хусусиятидаги воситаларга бағишлаш хос эмас.

Тезкорлик сифатларини йўналишидаги юкламаларни бажаришда қандай назорат услубидан фойдаланиш кераклигини аниқлаб берувчи ягона қоида йўқ. Бундай тренировка юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этишнинг самарали воситаларини режалаштиришнинг оқилона шаклларини излаб топиш олимлар ҳамда мураббийларнинг долзарб вазифасига айланади.

Дзюдоида кўпчилик муаллифлар ҳамма машқларни учта гуруҳларга таснифлайдилар - мусобақа, махсус тайёргарлик ва умумий тайёргарлик. Савол туғиладики, махсус тезкорлик сифатларини тайёргарлиги воситаларини қаерга киритиш мумкин? Бу ерда бир хил жавобнинг ўзи бўлиши мумкин эмас, чунки баъзи мутахассислар гуруҳларга ажратишда ўзларининг иш тажрибаларидан келиб чиқиб, ҳаммаси аҳамиятлилиқ асосида нима ётганлигига боғлиқ. Бизнингча, уларни умумий жисмоний тайёргарлик машқларига киритиш лозим, лекин улар махсус тезкорлик сифатларини машқлари (воситалари) деб номланиши зарур. Уларни махсус тайёргарлик машқлари, деб ҳисоблаш мумкин эмас, чунки, бизнингча, у ерга фақат татамида рақиб билан бажариладиган машқлар киради. Шундай қилиб,

қўлланиладиган тренировка воситаларининг умумий тузилмасидан тезкорлик сифатларини йўналишидаги машқларни ажратиб олиб, бу тренировка юкламаларини ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш тизимини ишлаб чиқишга киришиш мумкин. Бунинг учун ҳисобга олиш тизимини турли хил мезонлар, жумладан, дзюдода ҳозирга қадар қўлланилмаган мезонлар бўйича оптималлаштириш керак. Бунда мураббий тезкорлик сифатларини тайёргарлиги жараёнини шундай оптималлаштириши керакки, у бажариладиган иш мазмунини тўлиқ ёритиб берадиган ахборотни олиши зарур. Умуман, бу ерда тезкорлик сифатларини йўналишидаги машқларнинг ўзи (ҳамма зарур умумий маълум услубий тамойиллар билан) тадқиқот объекти сифатида қатнашади: оғирликлар вазни, бажарилиш сони, ёндашишлар, сериялар орасидаги дам олиш танаффуслари, машқнинг бажарилиш тезлиги ва ҳақозолар. Спортчи ҳаракатларининг турли-туманлиги унинг ташқи шароитлар ўзгаришига бўлган бир зумда, қатъий индивидуал реакцияси тезкорлик сифатларини тайёргарлиги бўйича тренировка жараёнини сон жиҳатдан таърифлаш ва оптимал ташкил қилиш мураккаблигини белгилаб беради. Бунинг оқибатида ушбу жараённи таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлган ҳамма вазифалар бўш шаклланган ҳисобланади, бунда тренировка юкламаларини ҳисобга олиш тизими эса параметрларнинг ва тасодифий омилларнинг кўплиги туфайли мукаммал бўлмайди. Бундай тарздаги таҳлилни ҳатто аналитик услублар ёрдамида оптималлаштириш қийин. Чунки ҳозирга қадар дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини тайёргарлиги бўйича тренировкалар алоҳида мақсадли мустақил тренировкаларга ажратилмаган эди. Тезкорлик сифатларини тайёргарлиги бўйича тренировка жараёнини қайд қилиш юзасидан яратилган баённома мисолида тезкорлик сифатларини тайёргарлиги жараёнининг умумий хусусиятларини кўриб чиқамиз. Ушбу ҳужжатга киритилган энг муҳим параметрлар қўйидагилардир: Ўқув тренировка йиғинини ўтказиш жойи, тренировка санаси, вақти, машқлар номи, иш режими, машқлар бажаришнинг марта сонидан кейин юрак қисқариш тезлиги ва эслатмалар. Эслатмаларда

мураббий томонидан бажариладиган ишнинг индивидуал хусусиятлари белгилаб қўйилади. Шу ерда таъкидлаш жоизки, бундай баённома гуруҳли тренировкалар учун ишлаб чиқилган, лекин, агар мураббий ва спортчида бошқа спортчиларга ўхшамаган индивидуал машқлар бўлса, унда эслатмада унинг номини шартли равишда ёзиб қўйиш ва бажариладиган ишнинг тегишли ҳажмини киритиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир машқ бўйича маълумотларни киритиш жараёнида турли хил вазндаги оғирликларда ва иш режимида спортчиларнинг ушбу вазифадаги максимал натижаларини билиш лозим (буни дастлабки тестлаш натижасида олиш мумкин). Фақат шундан кейингина ҳисоб-китобларга, материалнинг кейинги таҳлиliga киришиш мумкин.

Тренировка фаолияти жараёнини қайд қилиш, 13-14 ёшдаги дзюдочилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган ҳамма тренировка воситаларини ҳисоблаб чиқиш учун ахборотли параметрлар аниқлаб бўлингандан кейин тренировка юкламаларини ҳисобга олиш бўйича дастур ишлаб чиқишга ўтиш мумкин.

Техник вазифани тайёрлаш учун яна бир вазифани ҳал этиш лозим эди, усиз дастурни тузиб бўлмайди. Иш хусусиятини интеграл баҳолашга ёрдам берадиган у ёки бу физиологик ўзгаришлар кўринишидаги спортчилар организмнинг юкламага бўлган реакциясини педагогик воситалар ёрдамида қандай баҳолаш лозим? Тренировка юкламалари катталикларини баҳолашга бўлган ёндашув ҳар хил бўлиши мумкин. Бироқ спортчи организмнинг функционал ҳолатини ифодаловчи энг ахборотли ва интеграл кўрсаткич ЮҚТ ҳисобланади. У қандайдир даражада иш шиддатини ҳам акс эттиради. 13-14 ёшдаги дзюдочилар билан ўтказиладиган тренировка юкламасини баҳолаш учун ЮҚТнинг қайд қилинишидан фойдаланиш бажарилган иш ҳажмини объектив равишда аниқлаш имконини беради. Бунда тренировка вақтини (дақиқа) ва муайян иш тури якунлангандан сўнг бажарилиш шиддатини 10 сония ичида ЮҚТ реакцияси бўйича қайд қилиш зарур.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришда  
юкламаларнинг жадаллик турлари

| Тренировкалар<br>йўналишлари                  | Ю Қ Ч           |             |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------------|
|                                               | 10 секунд ичида | Дақиқаларда |
| Оралик усули                                  | 19              | 114         |
|                                               | 20              | 120         |
|                                               | 21              | 126         |
|                                               | 22              | 132         |
|                                               | 23              | 138         |
|                                               | 24              | 144         |
|                                               | 25              | 150         |
| Спорт ўйинлари ва ҳаракатли<br>ўйинлар орқали | 26              | 156         |
|                                               | 27              | 162         |
|                                               | 28              | 168         |
|                                               | 29              | 174         |
|                                               | 30              | 180         |
| Мусобақа усули                                | 31              | 186         |
|                                               | 32              | 192         |
|                                               | 33              | 198         |

Тренировкадаги юклама катталигини аниқлаш учун машқдан сўнг ўртача ЮҚТ аниқланди, кейин жадвалдан шиддат қиймати топилади, шу машқнинг бажарилиш вақтига кўпайтирилади.

Юклама катталигини тренировка таъсири йўналиши бўйича қайд қилдик. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тренировкаларидан бирининг юклама катталиги 2-жадвалда келтирилади.

**13-14 ёшдаги дзюдочиларда тренировкаларида ташкил этиш**

| №  | Таркиби                                                       | Бажарилиш вақти | ЮҚТ<br>1 дақиқада | Жадаллик<br>(балларда) | Жадаллик<br>зоналари |
|----|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------------|----------------------|
| 1. | Оралиқ усули                                                  | 40'             | 114               | 4                      | 1                    |
| 2. | Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали                    | 30'             | 144               | 6                      | 1                    |
| 3. | Ўқув тренировка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули | 30'             | 156               | 8                      | 2                    |
| 4. | Айлана тренировка                                             | 30'             | 174               | 14                     | 2                    |
| 5. | Мусобақа усули                                                | 15'             | 180-200           | 20                     | 3                    |

Шундай қилиб, тренировкаимизда умумий иш вақти 60 дақиқани ташкил этди. Биз ҳар бир вазифа учун ЮҚТнинг ўртача кўрсаткичини ва иш бажарилиш вақтини белгилаб берамиз. 1-жадвал бўйича биз тренировка шиддатининг балини аниқлаймиз. Масалан, оралиқ усулидан ЮҚТнинг ўртача кўрсаткичи бир дақиқага 132 зарба бўлганда 15 дақиқа давом этди, бу жадвалга биноан 4 бални ташкил қилди. Энди формулага мувофиқ биз юклама катталигини аниқлаймиз. Бу ерда машқнинг бажарилиш вақти унинг шиддати балига кўпайтирилади.

**Тренировка юкламаларининг умумий катталигини аниқлаш**

| №  | Таркиби                                    | Бажарилиш вақти | Тренировка юкламаларининг ҳажми |
|----|--------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| 1. | Оралиқ усули                               | 20 x 2'         | 60'                             |
| 2. | Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали | 30'             | 30'                             |
|    | Жами:                                      | -               | 90'                             |

Ушбу тренировкада тренировка юкламасини спортчи организмга таъсир кўрсатиши йўналишига кўра ҳам аниқлаш мумкин. Одатда, иш шиддати вақтини учта зонада ҳисоблаш қабул қилинган: 1 - зона кўпроқ аэроб – ЮҚТ дақиқада 114–150 зарба; 2 зона–аралаш аэроб–анаэроб – ЮҚТ дақиқада 156–180 зарба ва 3 зона – анаэроб – ЮҚТ дақиқада 186 зарба ва юқори.

Шундай қилиб, 1 - зонада умумий иш вақти 39 дақиқани ёки умумий вақтдан 65% ни, юклама катталиги эса 182 шартли бирликни ташкил этди. 2 - зонада иш вақти 15 дақиқани ёки умумий вақтдан 25% ни, юклама катталиги эса 150 шартли бирликни ташкил қилди. 3 - зонада спортчи 6 дақиқа ёки умумий вақтдан 10% ишлади, юклама катталиги 126 шартли бирликни ташкил этди.

### **3.2. 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш усуллари**

13-14 ёшдаги дзюдочилар мусобақа фаолияти таҳлилидан олинган натижалар машғулот жараёнини режалаштиришга янгидан ёндашишга имкон яратади. Яъни мусобақа даврининг маълум бир босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситалари йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқишга ёрдам бериши. Биз мусобақа даврида машғулот жараёнини

режалаштириш бўйича тадқиқотлар олиб бориб, икки босқичли тайёргарликда тўхтадик. Бунда босқичларнинг ҳар бири маълум бир вазифаларни кетма-кетликда ҳал этишни назарда тутган эди. Ушбу ҳолда биз фақат мусобақа даврининг базавий тайёргарлигини кўриб чиқамиз. Ушбу босқичда қўйидаги асосий мақсад кўзланди - функционал, тезкорлик сифатларини тайёргарлиги даражасини ошириш. Базавий тайёргарлик босқичида тезкорлик сифатларини сифатларини ривожлантиришга катта эътибор қаратилди, бу воситалар ҳажми машғулоти ишининг умумий сонига нисбатан 17,5% ни ташкил этди. Яқунловчи тайёргарлик босқичларида ушбу йўналишдаги воситалар қўлланилмайди ва шунинг учун базавий тайёргарлик босқичи учун хос бўлган айнан тезкорлик сифатларини иши мазмунида батафсил тўхталиб ўтамиз.

Тадқиқотда қатнашаётган дзюдочилар учун тезкорлик сифатларини олдиндан ишлаб чиқилган дастури умумий кўринишда амалий тавсияларда келтирилади. У машғулоти усулиятининг асосий йўналишларини акс эттиради ва зарур параметрларни ўз ичига олади. Мазкур параметрларнинг бажарилиши дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигининг янада юқори даражасини таъминлайди.

Тезкорлик сифатларини тайёргарлиги воситалари ҳажмининг оширилиши, биринчи навбатда, шунга боғлиқки, адабиёт манбалари таҳлили ва дастлабки тадқиқотлар натижалари тезкорлик сифатларини сифатларининг муҳимлиги ҳамда катта аҳамиятга эга эканлигини тасдиқлаб берди. Жисмоний тайёргарликнинг умумий тузилмасида бу сифатлар етакчи ўринни эгаллайди. Айнан шунинг учун биз тезкорлик сифатларини йўналишидаги воситалар ҳажмларини оширишга ва уларни текшириладиган кўрсаткичларда катта ўсишга эришиш мақсадида машғулоти микроциклларида режалаштиришга уриндик. Спорт тайёргарлигини ташкил қилишнинг оқилона шаклларида бири айланма машғулоти ҳисобланади. У тайёрлов машқларини бажаришда фаолият хусусиятини мусобақа машқларига хос

бўлган иш режимига яқинлаштириш имконини беради ва шу орқали машқланганликнинг кўчиши учун қулай шароитлар яратади.

Тайёргарлик босқичида қўлланиладиган айланма машғулоти тавсифлаб, шуни таъкидлаш жоизки, қўлланиладиган машқлар йўналиши бир хил эди. Маълумки, агар машғулоти юкламаси шиддати ва давомийлиги юқори бўлса, юклама самараси анча катта бўлади. Шундан, тезкорлик сифатларини сифатларини ривожлантиришда юкламани максималгача оширишга ва бир вақтнинг ўзида мусобақа фаолияти шароитларига қараб, унинг таъсир этиш давомийлигини узайтиришга интилиш лозим. Шу сабабли машғулотида фақат тезкорлик сифатларини ривожлантириш машқлар қўлланилди. Ҳар бир машқда иш давомийлиги деярли бир дақиқани ташкил қилди. Машқларни бажаришга 40 сония вақт ажратилди, қолган вақтни спортчи дам олиш ва бошқа машқга ўтишга сарфлади. Мувофиқ равишда саккизта машқдаги иш вақти дзюдо беллашув давом этадиган умумий вақт қанча бўлса, шунчани ташкил қилди.

Кўриниб турибдики, биз машғулоти кучланишларининг мусобақа кучланишларига мувофиқлиги таъминлига амал қилдик. Бу таъмин тезкорлик сифатларини спорт турлари ва, биринчи навбатда, малакали спортчилар тайёрлаш жараёни учун катта аҳамиятга эга.

Тадқиқотда шу нарса исботлангани, 13-14 ёшдаги дзюдочиларга ўрганилаётган усулни узоқ вақт такрорлаш нисбатан секинлаштирилган ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Шу сабабли мураккаб машқни нисбатан оддий таркибий қисмларга бўлиб юбориш ҳамда бу элементларни максимал тезлик ва кучланишларда такомиллаштиришни амалга ошириш оқилона бўлади. Агар ҳаракатларнинг маълум тузилишга эга эканлигидан келиб чиқадиган бўлсак, шуни тан олиш керакки, ҳаракат тизимининг яхлитлиги уни қисмларга бўлмасдан туриб ривожлана олмайди. Демак, олий спорт маҳорати даражасида яхлитликнинг ривожланиши бир вақтнинг ўзида деталларга ишлов берилиши билан таъминланади. Бу ерда

тезкорлик сифатларини тайёргарлиги воситаларини саралаб танлашга етакчи аҳамият берилади.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини имкониятлари даражасини баҳолаш учун қўйидаги тестлар танлаб олинди (4-жадвал).

Спортчилар махсус жисмоний имкониятларнинг комплекс намоён бўлиши қўйидаги тестлар бўйича аниқланди:- Турникда 10 марта тортилиш вақти, Турникда тортилиш (марта) Арқонга чиқиш (4м) оёқ ёрдамида, Орқада ётиб штанга билан қўлларни букиб ёзиш (марта), 10 секунд ичида оёқларни ва гавдани кўтариш ва 30 секунд ичида шерикни ташлаш.

#### 4-жадвал

13-14 ёшдаги дзюдочилар тадқиқот гуруҳининг тренировка машғулотлардан кейинги тезкорлик сифатларини кўрсаткичлари  
(тадқиқот бошида)

| №   | Ф.И.О.               | 60 метрга югуриш (с) | Турникда тортилиш<br>(марта) | Арқонга чиқиш (4м) оёқ<br>ёрдамида | Орқада ётиб штанга<br>билан қўлларни букиб<br>ёзиш (марта) | 10 секунд ичида оёқларни<br>ва гавдани кўтариш | 30 секунд ичида шерикни<br>ташлаш |
|-----|----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.  | А-в. Р.              | 11,4                 | 14                           | 16                                 | 17                                                         | 5                                              | 17                                |
| 2.  | А-в. А.              | 11,8                 | 12                           | 17                                 | 18                                                         | 4                                              | 18                                |
| 3.  | Г-в. Л.              | 11,9                 | 13                           | 15                                 | 17                                                         | 6                                              | 17                                |
| 4.  | З-в. Ж.              | 11,2                 | 14                           | 17                                 | 19                                                         | 7                                              | 19                                |
| 5.  | И-в. Д.              | 11,8                 | 11                           | 17                                 | 21                                                         | 4                                              | 16                                |
| 6.  | Ли Д.                | 10,9                 | 9                            | 16                                 | 17                                                         | 6                                              | 17                                |
| 7.  | М-в. Р.              | 11,5                 | 13                           | 17                                 | 16                                                         | 8                                              | 16                                |
| 8.  | М-в. А.              | 11,2                 | 12                           | 17                                 | 18                                                         | 3                                              | 17                                |
| 9.  | Н-в. Д.              | 11,8                 | 10                           | 16                                 | 18                                                         | 5                                              | 17                                |
| 10. | Т-в. А.              | 11,9                 | 12                           | 13                                 | 16                                                         | 6                                              | 16                                |
|     | $\bar{x} \pm \sigma$ | 11,54±0,35           | 12,1±1,79                    | 16,1±1,29                          | 17,7±1,49                                                  | 5,4±1,51                                       | 17±0,94                           |

13-14 ёшдаги дзюдочилар назорат гуруҳининг тренировка машғулотлардан  
кейинги тезкорлик сифатларини кўрсаткичлари  
(тадқиқот бошида)

| №   | Ф.И.О.               | 60 метрга югуриш (с) | Турникда торгилиш (марта) | Арконга чиқиш (4м) оёқ<br>ёрдамида | Орқада ётиб штанга билан<br>кўллари букиб ёзиш (марта) | 10 секунд ичида оёқларни ва<br>гавдани кўтариш | 30 секунд ичида шерикни<br>ташлаш |
|-----|----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.  | А-в. Б.              | 10,9                 | 9                         | 12                                 | 12                                                     | 4                                              | 14                                |
| 2.  | Б-в. А.              | 11,5                 | 10                        | 13                                 | 14                                                     | 6                                              | 12                                |
| 3.  | Д-в. К.              | 11,4                 | 11                        | 12                                 | 15                                                     | 4                                              | 14                                |
| 4.  | З-в. Х.              | 11,7                 | 12                        | 11                                 | 14                                                     | 5                                              | 15                                |
| 5.  | Л-в. Д.              | 11,2                 | 10                        | 15                                 | 17                                                     | 4                                              | 15                                |
| 6.  | Ли Д.                | 10,9                 | 9                         | 14                                 | 14                                                     | 5                                              | 16                                |
| 7.  | М-в. К.              | 11,5                 | 12                        | 14                                 | 15                                                     | 6                                              | 13                                |
| 8.  | М-в. А.              | 11,2                 | 11                        | 12                                 | 12                                                     | 3                                              | 16                                |
| 9.  | К-в. Е.              | 10,6                 | 10                        | 14                                 | 13                                                     | 5                                              | 13                                |
| 10. | Ф-в. А.              | 11,9                 | 11                        | 13                                 | 13                                                     | 6                                              | 14                                |
|     | $\bar{x} \pm \sigma$ | 11,28±0,40           | 10,5±1,0<br>8             | 13,0±1,25                          | 13,9±1,52                                              | 4,8±1,03                                       | 14,2±1,32                         |

13-14 ёшдаги дзюдочилар тадқиқот гуруҳининг тренировка машғулотлардан  
кейинги тезкорлик сифатларини кўрсаткичлари  
(тадқиқотдан охирида)

| №   | Ф.И.О.               | 60 метрга югуриш (с) | Турникда тортилиш (марга) | Арконга чиқиш (4м) оёқ<br>ёрдамида | Оркада ётиб штанга билан<br>қўлларни букиб ёзиш (марга) | 10 секунд ичида оёқларни ва<br>гавдани кўтариш | 30 секунд ичида шерикни<br>ташлаш |
|-----|----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.  | А-в. Р.              | 10,6                 | 16                        | 19                                 | 20                                                      | 7                                              | 19                                |
| 2.  | А-в. А.              | 10,9                 | 15                        | 18                                 | 21                                                      | 6                                              | 19                                |
| 3.  | Г-в. Л.              | 11,1                 | 14                        | 17                                 | 22                                                      | 7                                              | 20                                |
| 4.  | З-в. Ж.              | 10,8                 | 15                        | 20                                 | 22                                                      | 8                                              | 21                                |
| 5.  | И-в. Д.              | 11,2                 | 13                        | 18                                 | 22                                                      | 6                                              | 19                                |
| 6.  | Ли Д.                | 10,4                 | 14                        | 19                                 | 19                                                      | 7                                              | 19                                |
| 7.  | М-в. Р.              | 10,5                 | 13                        | 18                                 | 17                                                      | 9                                              | 18                                |
| 8.  | М-в. А.              | 10,7                 | 14                        | 19                                 | 19                                                      | 7                                              | 19                                |
| 9.  | Н-в. Д.              | 10,9                 | 14                        | 18                                 | 20                                                      | 8                                              | 18                                |
| 10. | Т-в. А.              | 11,2                 | 14                        | 17                                 | 19                                                      | 8                                              | 19                                |
|     | $\bar{x} \pm \sigma$ | 10,83±0,28           | 14,2±0,92                 | 18,3±0,95                          | 20,1±1,66                                               | 7,3±0,95                                       | 19,1±0,88                         |

13-14 ёшдаги дзюдочилар назорат гуруҳининг тренировка машғулотлардан  
кейинги тезкорлик сифатларини кўрсаткичлари  
(тадқиқотдан охирида)

| №   | Ф.И.О.               | 60 метрга югуриш (с) | Турникда тортилиш (марта) | Арконга чиқиш (4м) оёқ<br>ёрдамида | Оркада ётиб штанга билан<br>қўлларни букиб ёзиш (марта) | 10 секунд ичида оёқларни ва<br>гавдани кўтариш | 30 секунд ичида шерикни<br>ташлаш |
|-----|----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.  | А-в. Б.              | 10,5                 | 10                        | 13                                 | 14                                                      | 5                                              | 15                                |
| 2.  | Б-в. А.              | 11,2                 | 11                        | 14                                 | 16                                                      | 6                                              | 13                                |
| 3.  | Д-в. К.              | 11,1                 | 11                        | 11                                 | 12                                                      | 5                                              | 13                                |
| 4.  | З-в. Х.              | 11,3                 | 12                        | 12                                 | 12                                                      | 4                                              | 12                                |
| 5.  | Л-в. Д.              | 10,8                 | 11                        | 16                                 | 13                                                      | 5                                              | 13                                |
| 6.  | Ли Д.                | 10,7                 | 10                        | 15                                 | 16                                                      | 6                                              | 14                                |
| 7.  | М-в. К.              | 11,2                 | 12                        | 16                                 | 17                                                      | 5                                              | 12                                |
| 8.  | М-в. А.              | 11,5                 | 11                        | 15                                 | 14                                                      | 5                                              | 14                                |
| 9.  | К-в. Е.              | 10,4                 | 10                        | 13                                 | 14                                                      | 5                                              | 15                                |
| 10. | Ф-в. А.              | 11,3                 | 11                        | 15                                 | 13                                                      | 4                                              | 15                                |
|     | $\bar{x} \pm \sigma$ | 11,0±0,37            | 10,9±0,74                 | 14,0±1,7                           | 14,1±1,73                                               | 5±0,67                                         | 13,6±1,17                         |

13-14 ёшдаги дзюдочилар тадқиқот гуруҳининг тренировка машғулотлардан кейинги тезкорлик сифатларини имкониятлари бўйича динамик кўрсаткичлари

| №  | Тестлар                                              | Тадқиқотгача | Тадқиқотдан кейин | Ўсиши (%) да |
|----|------------------------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 1. | 60 метрга югуриш (с)                                 | 11,54±0,35   | 10,83±0,28        | 13,2%        |
| 2. | Турникда тортилиш (марта)                            | 12,1±1,79    | 14,2±0,92         | 17,3%        |
| 3. | Арқонга чиқиш (4м) оёқ ёрдамида                      | 16,1±1,29    | 18,3±0,95         | 13,6%        |
| 4. | Орқада ётиб штанга билан кўлларни букиб ёзиш (марта) | 17,7±1,49    | 20,1±1,66         | 13,5%        |
| 5. | 10 секунд ичида оёқларни ва гавдани кўтариш          | 5,4±1,51     | 7,3±0,95          | 35,1%        |
| 6. | 30 секунд ичида шерикни ташлаш                       | 17±0,94      | 19,1±0,88         | 12,3%        |

Агар 8-жадвалга назар ташласак, унда тадқиқот гуруҳи дзюдочиларида педагогик тадқиқот боши ҳамда охирида олинган тестлаш натижалари келтирилган. Уларни шарҳлаб, таъкидлаш жоизки, деярли ҳар бир дзюдочида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсди, лекин ўсиш фоизи бир хил эмас. Эҳтимол, шундай бўлиши керакдир, чунки ушбу дзюдочиларда бундай машғулот юкламаларини кўтаришга тайёр туришнинг дастлабки даражаси ҳар хил.

Турникда 10 марта тортилиш вақти энг яхши ўсиши 11,5 секундни ташкил қилди. Бу ерда тахмин қилиш мумкинки, баъзи спортчиларда тадқиқот бошида жисмоний тайёргарлик даражаси қанчалик паст бўлса, тадқиқот охирида текширилаётган параметрларнинг ўсиши шунча юқори. Бироқ, агар текширилаётган кўрсаткичларда ўсиш фоизини таҳлил килсак, аниқландики, турникда 10 марта тортилиш вақти у 13,2% ни ташкил этди. Тадқиқот давомида 30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш 17,3% га яхшиланди, тахминан худди шундай олдинга отиш 13,6% тестида кузатдик.

Энг катта ўзгаришларни биз қўйидаги тестларда кузатдик; 10 секунд ичида оёқларни ва гавдани кўтариш 35,1% ортганлини кузатиш мумкин. Бу натижалар тадқиқот гуруҳи дзюдочиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси педагогик нуқтаи назардан қанчалик ўсганлигини (яхшиланганлигини) кўрсатади.

Худди шу тестлардан биз назорат гуруҳи дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини тайёргарлигини баҳолаш учун ҳам фойдаландик.

9-жадвал

Педагогик тадқиқот вақтида дзюдочиларнинг назорат гуруҳларини тезкорлик сифатларини имкониятлари кўрсаткичларининг динамикаси

| №  | Тестлар                                              | Тадқиқотгача | Тадқиқотдан кейин | Ўсиши (%) да |
|----|------------------------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 1. | 60 метрга югуриш (с)                                 | 11,28±0,40   | 11,0±0,37         | 3,4%         |
| 2. | Турникда тортилиш (марта)                            | 10,5±1,08    | 10,9±0,74         | 3,8%         |
| 3. | Арқонга чиқиш (4м) оёқ ёрдамида                      | 13,0±1,25    | 14,0±1,7          | 7,6%         |
| 4. | Орқада ётиб штанга билан қўлларни букиб ёзиш (марта) | 13,9±1,52    | 14,1±1,73         | 1,4%         |
| 5. | 10 секунд ичида оёқларни ва гавдани кўтариш          | 4,8±1,03     | 5±0,67            | 4,1%         |
| 6. | 30 секунд ичида шерикни ташлаш                       | 14,2±1,32    | 13,6±1,17         | 4,2%         |

Тадқиқот давомида назорат гуруҳи оддий режимда машғулотлар олиб борди. Ҳамма кўрсаткичлар бўйича кичик ўзгаришлар аниқланди. Тадқиқот охирига келиб энг кам ўзгариш қўйидаги меъёрларда содир бўлди; Турникда 10 марта тортилиш вақти (сония) 3,4% ва Орқада ётиб штанга билан қўлларни букиб ёзиш (марта) 1,4%. Бошқа ҳамма меъёрлар бўйича 3,8%-4,1% атрофида ўзгаришлар аниқланди.

Демак, шундай хулоса қилиш мумкинки, иш шиддати бўйича ҳамма спортчи ҳам машқ бажарилишининг керакли тезлигини сақлаб туришга қодир эмас, баъзиларда у жуда ҳам юқори. Жуда катта иш шиддатига оғирликлар вазнини камайтириш ҳисобига эришиш мумкин, бу эса ҳам

спортчининг, ҳам мураббийнинг услубий хатосидир. Бундан ташқари, баъзи спортчилар ва уларнинг мураббийлари уларга таклиф қилинган машқларни янгилаштириш билан шуғулланмаганлар, ҳамма таклиф қилинган.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг барча асосий мушак гуруҳларининг тезкорлик сифатларини имкониятларини ривожлантиришини таъкидлаб ўтганлар. Бизнинг назоратимизда, бу услубий йўналишни ўсмирлик ёшида сақлаб қолиш мумкин, чунки бу ерда кейинги спорт ютуқлари учун пойдевор қурилади. Юқори малакали дзюдочиларда услубий тамойил бошқача бўлиши мумкин, бу базавий босқичда шундай тезкорлик сифатларини тайёргарлиги машқларига интилиш лозимки, улар ўзининг ташқи тузилишига кўра индивидуал техник ҳаракатлар жамғармасига мос келиши зарур.

13-14 ёшдаги дзюдочилар билан ўтказиладиган ўқув тренировкасини кўйидаги шарт-шароитларни ҳисобга олишни тавсия этади;

1. Ҳар қандай воситанинг (воситалар комплексининг) машқлантириш таъсири спортчининг ушбу восита (воситалар комплекси) ёрдамида эришилган махсус жисмоний тайёргарлиги даражаси ошиб борган сари пасаяди.

2. Олдинги иш излари организмнинг функционал реакциясини ва кейинги воситаларнинг машқлантириш таъсирини ўзгартиради.

3. Махсус жисмоний тайёргарлик воситалари комплексини (юкламаларининг) машқлантириш самараси нафақат организмга машқлантириш таъсирларининг йиғиндиси билан, кўпроқ уларнинг уйғунлиги, кетма-кетлиги ва уларни ажратувчи вақт оралиғи билан аниқланади.

4. Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини (юкламаларини) вақт оралиғида қайтадан жойлаштириш уларнинг машқлантириш таъсирини анча ўзгартиради.

Шундай қилиб, ушбу тавсияларга амал қила туриб, тезкорлик сифатларини тайёргарлиги машқлантириш таъсирининг тизимли самараси таъминланиши мумкин. Айнан шунинг учун педагогик тадқиқот олиб бориш

пайтида тезкорлик сифатларини хусусиятида 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг яна юқори ўсишини таъминловчи тузатишлар аввал таклиф қилинди, кейин эса амалга оширилди. Ушбу тузатишлар моҳияти шундан иборат бўлдики, 20 сонияли иш режимига ўтилганда (фақат сўнгги тўртта машғулотларда) мушак қисқариши тезлигини таъминлайдиган жисмоний сифатлар ва функцияларни мақсадли ривожлантириш мумкин бўлиши лозим. Тадқиқотда ҳаммаси бўлиб 20 та тезкорлик сифатларини хусусиятидаги машғулотлар ўтказилди, улардан биринчи 12 таси мушак қисқариши энергия таъминотининг гликолитик шиддати ва сиғимини ривожлантиришни такомиллаштирди. Бундай дастур бажарилгандан сўнг спортчиларнинг энергетик мушак фаолияти шиддати ва сиғимини анча оширишга эришилди.

Тезкорлик сифатларини тайёргарлиги машғулотларининг 4 ҳафта бажарилганидан кейин спортчилар жисмоний тайёргарлигини текширилаётган кўрсаткичлари 4-чи ҳафтада ишончли ошди.

Тезкорлик сифатларини тайёргарлигининг 4-ҳафталик цикли қўлланилганидан кейин машғулотнинг кумулятив самараси кузатилади. У 4 ҳафтадан кейин спортчилар организмни янада юқори функционал даражага олиб чиқишга ёрдам беради.

Ҳар бир дзюдочида функционал тайёргарлик даражаси ўзининг чегараларига эга ва шунинг учун келгусида тайёргарликнинг анча юқори даражасидан старт олиб, ҳамма текширилаётган кўрсаткичлар комплекси бўйича фақат янада паст натижаларга эришиш мумкин, чунки спорт формасини эгаллаш учун. Қандайдир битта параметрда максимал натижалар эмас, балки ҳаммасида оптимал натижалар керак. Фақат шундагина юқори спорт формасига эришишга ишонч юзага келади.

Спортчининг мавжуд ҳаракат имкониятларини такомиллаштириш бўйича илмий-услубий ва амалий тавсияларни ишлаб чиқиш ҳамда уни ривожлантириш учун янги ёндашувларни излаб топиш замонавий босқичда спорт назариясининг асосий муаммоларидан ҳисобланади. Бу шунга

боғлиқки, 13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг функционал имкониятлари чегарага яқин қийматларигача ўсди ва фақат улар асосида натижаларнинг янада ўсишига умид боғлаш мақсадга мувофиқ эмас. Мусобақа фаолиятининг ўзгарувчан шароитлари хос бўлган спорт турларида, жумладан, дзюдода спорт маҳоратининг ўсиш заҳираси анча катта. Улардан бири - мавжуд техник-тактик жамғармадан самарали фойдаланишдир. Дзюдочилар мусобақа фаолияти таҳлили натижалари шу ҳақда гувоҳлик беради. Техник тайёргарликни такомиллаштириш жараёнида заҳирани аниқлаш масалалар доирасини ажратишга имкон беради.

Шундай қилиб, 13-14 ёшдаги дзюдочилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган машғулот воситаларини усулияти бўйича гуруҳлашнинг биринчи даражасида умумлаштирувчи мезон сифатида машқларнинг ихтисослашганлигини ажратиш мумкин. Улар ёрдамида ҳамма машғулот воситалари УЖТ ва МЖТ машқларига бўлиниши мумкин. Таснифлашнинг иккинчи даражасида (машғулот воситаларини кейинчалик йирик гуруҳларга бўлишда) машғулот машқлари билан тузилмавий ўхшашлиги мезонидан фойдаланилади. Таснифлашнинг учинчи даражасида (гуруҳларни кичик гуруҳларга бўлишда) машқларнинг муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилганлигини ҳисобга олиш лозим. Бунда уларнинг ҳажми ва шиддатини баҳолаш зарур бўлади. Таснифлашнинг биринчи даражасида бир гуруҳланишни умумий хусусиятда таъсир кўрсатувчи жисмоний машқлар, иккинчиси ихтисослашган хусусиятни ташкил этади. Бунда УЖТ воситалари циклик хусусиятдаги (спорт турлари; югуриш, сузиш, қайиқларда эшак эшиш ва бошқалар) ва аниқлик хусусиятидаги машқлардан (спорт турлари; спорт ўйинлари, акробатика, оғирликлар билан машқлар) иборат бўлади. Ўз навбатида, ихтисослашган машқларни шахсан мусобақага тайёргарлик ва ҳамма беллашув турлари кирадиган махсус тайёргарлик машқларига ажратадилар.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган воситалар махсус тайёргарлик воситалари ҳисобланади.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг техник-тактик маҳоратини самарали назорат қилиш мумкин бўлган параметрларни излаш якунлангандан кейин ва машғулот юкламаларини ҳисобга олиш дастури ишлаб чиқилганидан кейин спортчилар билан индивидуал ишлаш воситалари ва услубларини такомиллаштиришга киришдик. Спортчи билан индивидуал ишлашнинг ҳамма томонлари кўриб чиқилиши мумкин, бироқ дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги муаммосига катта эътибор қаратилган, лекин таклиф қилинган натижалар техник-тактик маҳоратнинг шаклланиш ва сақланиш қонуниятларини ҳар томонлама ва чуқур таҳлил қилишга даъво қила олмайди. Чунки улар фақат амалий тадқиқотда ҳамда дзюдочилар тайёргарлигининг тадқиқот материалидан олинган. Шу ерда шуни таъкидлаш жоизки, тадқиқотлар кўпроқ махсус билимларни жорий этиш асосида дзюдочилар техник-тактик маҳоратининг юқори даражада сақлаб туришга бағишланган. Шу сабабли дзюдочилар тайёрлаш амалиётини таҳлил қилаётиб, шу нарса аниқланадики, уларнинг техник маҳорати даражаси ёш ўтган сайин барқарорлашади ва афсуски, тараққий этиш учун ёрқин ифодаланган йўналишга эга бўлмайди. Лекин барибир 13-14 ёшдаги дзюдочилар барқарор ва юқори натижаларни кўрсатишда давом этаверади.

Ишда таклиф қилинган тезкорлик сифатларини ривожлантириш, гарчи у ишончли текширувдан ўтган бўлса ҳам, мураббий бу ерда мажбурий ҳисобланмайди. Биринчи навбатда, бу ерда мусобақа даврининг базавий тайёргарлик босқичида жамланган тезкорлик сифатларини иши тамойили асослаб берилган. Иккинчи навбатда, воситаларни режалаштириш ва қўллашнинг баъзи вариантлари берилади. Учинчидан, қандай машқлар хусусиятига амал қилиш заруриятини келтириб чиқаради, яъни бу ерда

машқларнинг номланиши эмас, балки уларнинг у ёки бу мушак гуруҳларини ривожлантиришга бўлган йўналиши назарда тутилади.

Тезкорлик сифатларини имкониятларини ривожлантириш тезкорлик ва кучнинг максимал катталиклари бир вақтда оширилганда ортади бу шуғулланишни энди бошлаган спортчилар учун хосдир. Кўпроқ максимал кучланишлар кўрсаткичлари ўсганда куч ва тезлик таркибларининг уйғунлашуви юқори малакали спортчилар учун хосдир.

Маҳорат даражаси ошиши билан янада шиддатли ва ихтисослаштирилган таъсирлардан фойдаланишга бўлган йўналиш кузатилади. Лекин амалиётда унинг тез-тез қўлланилиши асаб ва жисмоний энергиянинг катта миқдорда сарфланиши билан боғлиқ. Шу сабабли машғулотларда мусобақа ҳаракатининг алоҳида параметрларига турли даражада таъсир кўрсатувчи машқлар қўлланилади. Шунинг учун таъсирларнинг махсуслиги ҳамда маҳаллийлигини ҳисобга оладиган воситаларни синчковлик билан саралаб олиш лозим. Машғулот фаолиятида ушбу машқда тараққий этишга ёрдам берадиган координацион алоқаларни ҳосил қилиш учун максимал кучланишларни намоён қилишдан иборат воситалар қўлланилади.

Ҳозирги пайтда тезкорлик сифатларини қобилиятларини ривожлантиришнинг учта йўли мавжуд;

1. Мушаклараро координацияни такомиллаштириш.
2. Мушаклар ички координациясини такомиллаштириш.
3. Мушакларнинг реактивлигини такомиллаштириш.

Биринчи йўл учун мусобақа машқларига ўхшаш бўлган машқлардан фойдаланилади.

Иккинчиси учун катта оғирликлар билан машқлардан фойдаланиш зарур.

Шундай қилиб, кучнинг намоён бўлиши турли-туманлигига қарамай, тезкорлик сифатларини имкониятлари энг муҳим ҳисобланади, улар

ёрдамида асосий вазифалардан бири - рақибнинг кичик қаршилигида юқори самара берувчи ҳужум ҳаракатларини бажаришда ҳал этилади.

Тезкорлик сифатларини сифатларини жамлаш усулларида фойдаланган ҳолда олинган юқори натижалар юқорида айтиб ўтилган муаммони ҳал этиш учун кўриб чиқишга имкон яратади. Дзюдода, мураккаб координацияли ва циклик спорт турларидан фарқли равишда, дзюдочилар тайёрлаш жараёнида ушбу йўналишларнинг имкониятлари илк бор текшириб кўрилди. Хусусан, махсус тезкорлик сифатларини қобилиятларини ривожлантириш самарадорлигини ошириш учун жамланган юклама давомийлиги ҳамда даражаси билан боғлиқ. Умумий жисмоний тайёргарлик пойдеворини қуриб бўлингандан кейин тезкорлик сифатларини машқлари йўналишини индивидуал тарзда танлашга киришиш мумкин.

## Хулоса

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш усулларни такомиллаштириш усулияти йўналиши мусобақа фаолияти хусусиятларига мос келиши зарур. Ҳар бир дзюдочилар учун истикболли бўлган ҳужумкор техник ҳаракатларни ажратиш ва мувофиқ равишда улар учун самарали бўлган тезкорлик сифатларини тайёргарлиги дастурларини аниқлаш лозим. Тезкорлик сифатларини тайёргарлиги воситалари йўналишини танлашнинг самарали усулларини ишлаб чиқишда дзюдочининг индивидуал ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олиш керак.

13-14 ёшдаги дзюдочиларнинг тезкорлик сифатлари даражасини ошириш учун самарали машғулот воситаларини индивидуал танлашда турли-туманликка интилиш зарур. Шу сабабли нафақат тезкорлик сифатларини тайёргарлиги иш ҳажмларини машқлардаги ўртача вазн шиддатининг фоиздаги номувофиқлигини, шунингдек, нисбатан максимал натижаларнинг бажарилиш шиддатини суръатини ҳисоблаб чиқиш зарур. Таклиф этилаётган дастур бутун индивидуал техник-тактик иш мазмунини батафсил тавсифлаш билан машғулот жараёни самарадорлигини баҳолаш учун 13-14 ёшдаги дзюдочилар тайёрлаш амалиётида қўлланилади.

Тезкорлик сифатларини тайёргарлигининг энг катта ўсиши сеvimли усулнинг амалга оширилишини таъминловчи жамланган услуб ёрдамида тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун воситаларнинг жамланган режалаштирилишидан фойдаланишда 4 ва кўпроқ ҳафта давомида бу сифатларни тестловчи кўрсаткичларда ишончли ўзгаришлар кузатилган. Тезкорлик сифатларини тайёргарлиги воситалари жамланган ҳолда қўлланилганидан сўнг машғулотнинг қолдиқ самараси давомийлиги тезкорлик ва кучни ривожлантиришга йўналтирилган юкламаларнинг жамланиш босқичи давомийлигидан ошади.

Педагогик тадқиқот шуни кўрсатадики, дзюдочиларни мусобақа фаолиятини индивидуал хусусиятини ҳисобга олган ҳолда тезкорлик

сифатларини тайёргарлигини танлашда ишлаб чиқилган воситалар ўқув-машғулотларини олиб боришни анъанавий тизимига айланади. Тадқиқот гуруҳи дзюдочиларининг тезкорлик сифатларини тайёргарлиги даражаси 12,3%га кўтарилди.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарори илова.
2. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
4. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
8. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
9. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
11. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного

- возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
12. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005.
13. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
14. Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
16. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
17. Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
18. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
19. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
21. Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов (10-12 лет): Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.
22. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,

- 23.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 24.Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
- 25.Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
- 26.Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма хисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
- 27.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
- 28.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984, 144с. ил.
- 29.Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
- 30.Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т.С. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т. “Ўқитувчи”, 1996.
- 31.Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.
- 32.Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.