

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA  
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**



**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Jismoniy madaniyat fakulteti 401-guruh tolibi Madrimov Izzat  
Maxsudovichning 5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish  
uchun yozilgan

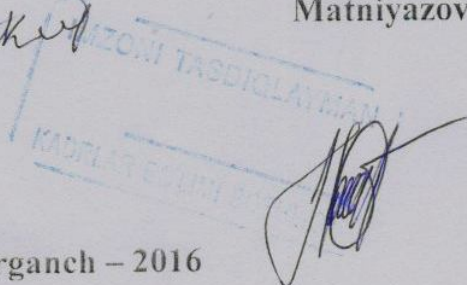
**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Mavzu: 16-17 yoshli dzyu-dochilarning umumiy va maxsus jismoniy  
tayyorgarligi**

Rahbar:

Matniyazov X.

Urganch – 2016



## MUNDARIJA

|                                                                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kirish.....</b>                                                                                                                | <b>4</b>  |
| <b>I.bob. Masalaning ilmiy nazariy axvoli.....</b>                                                                                | <b>8</b>  |
| 1.1. Dzyudo kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.....                                                                   | 8         |
| 1.2.Kuchni tarbiyalash.....                                                                                                       | 18        |
| 1.3.Chidamlilikni tarbiyalash.....                                                                                                | 21        |
| 1.4.Chaqqonlikni tarbiyalash.....                                                                                                 | 24        |
| 1.5.Egiluvchanlikni tarbiyalash.....                                                                                              | 25        |
| <b>II.bob. Tadqiqot vazifalari, uslublari va ularni tashkil qilish.....</b>                                                       | <b>27</b> |
| 2.1. Ilmiy-usulubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish.....                                                                 | 28        |
| 2.2.Yetakchi sportchilar va trenerlar bilan intervyu xamda anketa savol javobini o'tkazish.....                                   | 28        |
| 2.3.Pedagogik kuzatishlar va tashkil etish bo'yicha materiallarni taxlil qilish.....                                              | 28        |
| 2.4.Pedagogik tajribalar.....                                                                                                     | 28        |
| 2.5.Matematik statistik uslublari.....                                                                                            | 29        |
| <b>III.bob. Dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi 16-17 yoshli sportchilarda jismoniy tayyorgarligini tajribagacha holati.....</b> | <b>30</b> |
| 3.1.Kuch va kuch chidamliligi.....                                                                                                | 30        |
| 3.2.Tezkor-kuchlilik va maxsus tezkor-kuch chidamliligi.....                                                                      | 32        |
| 3.3.Tezkorlik sifatleri.....                                                                                                      | 33        |
| 3.4.Chidamlilik sifatleri.....                                                                                                    | 34        |
| 3.5.Chaqqonlik sifatleri.....                                                                                                     | 36        |
| 3.6.Egiluvchanlik sifatleri.....                                                                                                  | 38        |
| <b>Xulosa.....</b>                                                                                                                | <b>40</b> |
| <b>Adabiyotlar.....</b>                                                                                                           | <b>41</b> |

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** O'zbekistonning mustaqillikka erishishi va istiqbol yo'lidagi taraqqiyotlari mamlakatimizning xalq xo'jaligini, ayniqsa uning eng muhim tarmog'i bo'lgan ta'lim tarbiya jarayonlarini xalqaro andozalarga tenglashtirishga da'vat etmoqda. Bunda urganch prezidenti I.A.Karimovning tasabbuskorligi, hatti-harakatlari hamda bevosita rahbarligi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Aholining salomatligini yaxshilash, mehnatkashlarning ish qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish, o'quvchi yoshlarning ma'naviy-jismoniy kamolotini tarbiyalash yo'li bilan ularni kasb-xunar egallashlariga yo'naltirish masalalari Urganch xukumatining diqqat e'tiborida turibdi. Shu sababdan ham «Ta'lim tug'risida» (1997), «Jismoniy tarbiya va sport tug'risida» (yangi tahrirda 2000) qonunlar qabul qilindi. Ularning mazmunida uzluksiz ta'lim jarayonlarini amalga oshirish hamda o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashda ularni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etish ko'zda tutilgan.

Sog'lom avlod Davlat dasturi, umumta'lim davlat ta'lim standartlarida «Jismoniy tarbiya» dasturi asosida umumiy jismoniy tayyorgarliklarni ta'minlash va ayniqsa o'quvchi yoshlarni sport turlari bilan shug'ullantirish asosida ularning sport mahoratlarini (maxsus jismoniy tayyorgarlik) yanada oshirishga da'vat etilgan.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Ularning asosiy maqsad va vazifalari esa, ko'p bosqichli, uzluksiz sport musobaqalarining dastlabki ko'rigi sifatida «Umid nihollari» sport musobaqalari «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bo'yicha o'tkaziladigan ommaviy sport tadbirlarida o'z kuch-qudratini sinab ko'rishga qaratilganligi bilan e'tiborga bog'liqdir.

Ma'lumki, maktab va kollejlarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash, ayniqsa ularni eng sevimli sport turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishlarida jismoniy tarbiya vositalari asosiy o'rinda turadi.

Eng muhim tomoni shundaki, maktab va kollejlarning jismoniy tarbiya dasturlari tarkibiga kurash turlari kiritilib, ular o'quvchi yoshlarning mahsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash hamda sport mahoratlarini mustahkam egallashlariga qaratilgan. Shu asosida milliy qadriyatlarni o'zlashtirish, ona Vatanga sadoqatli bo'lishni o'rganish kabi jismoniy sifatlar va insoniy fazilatlar bilan qurollantirilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, O'zbekistonlik olimlar turli davrlarda kurash tarixi, kurash bilan shug'ullantirish yo'nalishlarida anchagina tadqiqotlar o'tkazishgan. Ular orasida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabilarning tadqiqotlari e'tiborga loyiqdir.

Mahsus adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, maktab va kollej o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini talab darajasida o'tkazish, ayniqsa iqtidorli yoshlarni dzyudo kurashga jalb etishda ularning mahsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash muammolariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmayotir, shuningdek mazkur soha bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanmalar deyarli uchramaydi.

Maktab va kollej o'quvchilarining «Jismoniy tarbiya» darslarida kurash turlarini (dzyudo, sambo, erkin kurash, xalqoro kurash, farg'oncha usullari va b.) o'rgatish, ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash ijtimoiy - pedagogik jarayon sifatida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotimizning asosiy yo'nalishlari yuqorida qayd etilgan jarayonlarni o'z ichiga olganligi tufayli, mavzuning dolzarbligi va ishning eng muhim muammolardan biri ekanligidan dalolatdir.

**Tadqiqotning maqsadi.** Maktab va kollejlarda o'quvchilarining «Jismoniy tarbiya» dasturi asosida kurashlarni o'rgatishda ularning umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash.

### **1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun testlar**

1. Turnikda tortilish (soni)
2. Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)
3. 30 m.ga yugurish (soniya)

4. 100 m.ga yugurish (daqiq, soniya)
5. Oldinga egilish (sm)
6. 100 m.ga yugurish (soniya)

## **2. Mahsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun testlar**

1. 3x10 metrga moksimon yugurish (soniya)
2. Turnikda 90<sup>0</sup> burchak ushlab turish (soniya)
3. 10 soniya ichida «Beldan oshirib tashlash» usulini qo'llash (marta)
4. 10 soniya ichida «Elkadan oshirib tashlash» usulini qo'llash (marta)

Yuqorida zikr etilgan ijtimoiy—pedagogik jarayonlarni tadqiqot jarayonlarida mukammal o'rganish va amalda qo'llash maktab va kollej o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

**Tadqiqot ob'ekti.** Mavzudagi maqsad va vazifalarni amalga oshirishda asosan Urganch Olimpiya zahiralar kollejining 15—17 yoshli o'quvchilarining 2015 yil sentyabridan 2016 yil fevraligacha bo'lgan faoliyati.

**Tadqiqot predmeti.** Tadqiqotda kollej o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi dzyudo kurashi mashg'ulotlari hamda ularda ishtirok etuvchi o'smirlarning qiziqish faoliyatlari asos bo'lib hisoblanadi.

### **Tadqiqotning yangiligi va uning nazariy hamda amaliy mohiyatlari.**

O'zbekistonda dzyudo kurashi Xalqaro sport turiga aylangan bo'lib, jahon birinchiliklari va qit'alarda chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda. Yana bir muhim tomoni shundaki, 70 dan ortiq mamlakatlarda dzyudo kurashi federatsiyalari tuzilgan. O'zbekistonda xalqaro dzyudo assotsiatsiyasi faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

Dzyudo kurash bo'yicha bolalar va o'smirlar sporti maktablari (BO'SM) son va sifat jihatdan keng tarmoq otib, tobora ko'paymoqda. O'zbekiston Urganchsi prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» gi farmoni (24.10.02) va shu asosda O'zR Vazirlar Mahkamasining mahsus qarori (30.10.02) muhim ahamiyat kasb etmoqda. Muhimi shundaki, kollejlarning «jismoniy tarbiya» dasturi tarkibiga dzyudo kurashi kiritildi. Bu o'z navbatida o'smirlarni dzyudo kurash usullari bilan

tanishtirish, iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning kurashga bo'lgan qiziqishlarini uyg'otish.

Darslarni oshirish, ilmiy - pedagogik jihatdan tadqiq qilish va sinov tajriba natijalarini ommalashtirish ishlari.

**Tadqiqotning farazi.** Kollejlarning jismoniy tarbiya darsi o'qituvchilari va o'smir bolalar uchun tadqiqot natijalari nazariy jihatdan yaqindan yordam beradi. Ularning bilim doiralarini yanada kengaytirishda xizmat qilishi mumkin. Bunday ilmiy- pedagogik jihatlar dzyudo kurashi sohasida amaliy darslarga yangilik bo'lib hisoblanadi.

**Bitiruv malakaviy ishini tuzilishi va hajmi.** Bitiruv malakaviy ishi kirish, uchta bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

## **I.BOB. MASALANING ILMIY NAZARIY AXVOLI**

### **1.1. Dzyudo kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi**

Zamonaviy dzyudo kurashida polvonlarni muvaffaqiyatga erishishi ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

Uch marta jaxon chempioni va XVIII Olimpiya o'yinlari g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g'alabaga erishgandan so'ng o'zining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish qanchalik zarur ekanligini e'tirof etgan edi.

Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. (61) lar malakali kurashchini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab. Ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar dzyu-do kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan ko'p mashklarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar.

Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigienik sharoitlarda foydalanadilar. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o'ynaydi (45).

Dzyudo kurashining xususiyatlari, sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish kurashchida yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaktida sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki: umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. UJT maxsus tayyorgarlik vazifalarini hal etishga imkon beradi. Texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy (ixtisoslashgan) va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalarini uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy, maxsus va irodaviy harakat sifatlari muvaffaqiyatli

rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlaydi.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlagan sport turi uchun o'ziga xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi (59).

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bulgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir (24).

Dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik xam umumiy va mahsus bo'ladi (39).

Dzyudo kurashi turidagi muvaffaqiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan xam belgilanadi. Shu sababdan maxsus tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib borilgandagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantishni taxmin etadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi qaysi sport bo'yicha ixtisosligiga bog'lik. Biroq ixtisosga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator uxshash tomonlar saqlanib qoladi (17).

Bunga sabab, birinchidan sportning har xil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay, ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa, ikkinchidan, umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlashib belgilanishidadir. Shuning uchun bizning sharoitimizda

sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, sport mahoratining dastlabki paytlarida, «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog'liq. Platonov V.N ning fikricha (65) umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson SOG'LIGINI (sportchi ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Chunki, sport kurashining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir kurash turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamlilik sifati etakchi rolini o'ynaydi yoki uchinchi sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, kayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning kurash turlarida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi.

Kurash sohasiga oid ilmi-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan (28, 32, 47, 55, 71, 77, 93 va boshqalar).

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rnini, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda (17, 25, 29, 36, 45, 81, 91 va boshqalar).

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi (21, 34, 45, 48, 80, 81, 95 va boshqalar).

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Dzyudo kurashda ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor - kuch sifati xal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi.

Dzyudo kurashda mazkur sifat xujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan bajarishdir. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha Jaxon, Olimpiya, Ovroqpa, Osiyo va boshqa xalqoro musobaqalarda g'alabaga erishgan askariyat dzyudo kurashchilari yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Malakali dzyudo kurashchilarini tayyorlashda, bundan tashqari, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarini garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Kurash turlarida chidamlilik sifati ham g'alabaga etaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa, dzyudo kurashiga oid mahsus chidamlilikning o'рни beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi - olim (16) diqqatni jalb etuvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi.

Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri- bu o'zgaruvchan musobaqa paytida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi.

Kerimov F.A. (45) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarining texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga tug'ridan - tug'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxliliy sharxi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik yosh kurashchilarni tayyorlashda eng muxim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning taxliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarini samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi

mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham extimoldan holi emas.

Dzyudo kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati xam zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi «most» holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Dzyudo kurashda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarning o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkonini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni chuzish, egish, yoyish, siqish, burash kabi mahsus mashqlarni sekin - asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi, Zo'rma— zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay bo'g'imlarining shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin (65).

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur.

Dzyudo kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur:

-mashqlar asab - muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar mahsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama- yakka

kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va x.k.;

-mashqlar-harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchi vaziyatlardagi xilma- xil harakat amallari bilan boyitishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, mini-futbol, gimnastika va boshqalar;

-mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy nerv sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayllar, krosslar, poxodlar, harakatli o'yinlar, bamaylixotir suzib yurish va ochiq havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

### **1.1.1. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik**

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta xajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishlarga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

1. Asosan dzyudo kurashi uchun ko'prok xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;
2. Dzyudo kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar ko'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi, hamda asabmushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra dzyudo kurashining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida qo'yidagilarni ajratish mumkin:

- dzyudo kurashining turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- dzyudo kurashchilari manekini bilan mashqlar.

Chiniqish sog'lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigienik sharoitlardan trenirovka mashg'ulotlari vaqtida ham, shuningdek trenirovkadan tashqari holatlarda (maxsus gigienik omillar, saunaga kirish, massaj qilish,

umumiy sog'lom turmush tarziga rioya qilish, ovkatlanish tizimi va x.k) ham foydalaniladi.

Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka yuklamalarini oshirib borgan sari tobora ortib boradi (25).

### **1.1.2. Dzyudo kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi**

Dzyudo kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, ogirroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv—trenirovka bellashuvlari bajariladi va x.k. Mana shu tanlashlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmini shakllanishiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi, hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi (25).

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy borliq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining oshishiga tusqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatini tarbiyalash jarayonidan iboratdir (23).

Ma'lumki sportning xar bir turi, sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi. Masalan, kurashchidan avvalo tezkor - kuchlilik sifatlarining mahsus nisbatda bo'lishi, shuningdek, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarini o'ziga xos ravishda namoyon etish va

uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muxim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sababi mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning xajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir.

Kurashchining maxsus chidamkorligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri tatami ustida ijro etiladigan olishuv usullari-texnik malakalardir.

Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqligini isbot talab qilmaydi.

Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holdagina samarali shakllanishi isbot qilingan.

Lents A.N. (55) ning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi.

Yu.I.Chuyko (84) kurashchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5 m);
- qo'l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash;
- joydan turib yuqoriga sakrash;
  
- 20— 2x800 metrga yugurish;
- katta tezlikda (20 s) manekenni ko'tarib tashlash.

### **1.1.3. Tezkorlikni tarbiyalash**

Kurashchining tezkorligi-uning ma'lum harakatini qisqa muddat ichida bajara olishidir (48, 89). Agar kurashchining tezkorligi xaqida gapiradigan bo'lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt sarflashini, tezda raqibini ushlab, ma'lum usulni qo'llashi yoki ximoya va qarshi xujum harakatini qo'llashini tushunamiz.

Sport kurashi uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi (0,15 sekunddan 0,5 sekundgacha).

Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq. Jumladan, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,15 sekunddan 0,25 sekundgacha, agar murakkab bo'lsa, reaksiya vaqti 0,25 sekunddan 0,5 sekundgacha davom etadi.

Kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasidagi ahvoli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning kay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatini qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

Texnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun har xildir. Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejamli bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

### **Xarakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.**

Faol xujumkorlik yoki qarshi xujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish kurashchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Kurashda reaksiyaning 3 asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi (27).

Oddiy reaksiya dzyudo kurashida usul qo'llashini bog'langanligini sezganda, shuningdek ximoya yoki qarshi xujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali kurashchi raqibi tug'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi, o'rta malakadagi kurashchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220 - 260 milli sekundga teng.

Tanlash reaksiyasi kurashchining ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti 280-320 millisekundga teng.

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishgandan keyin kurashchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar kurashchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasa kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi mumkin. Demak u nol bo'lishi ham mumkin. Dzyudo kurashida zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikni hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar etarlicha egiluvchan va bug'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Kurashchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarning doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tezlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada kiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir (masalan, ancha yuqori malakadagi sportchi yoki boshqa og'ir vazndagi sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi) (21, 34, 48, 80).

Shu maqsadda zarur mushak guruxlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajariluvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (engil snaryad, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha engil vazn kategoriyasida sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezlik qobiliyatini rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashklariga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab);
- uzunlikka va balandlik sakrash mashqlari kiradi. O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik

qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l tupi va boshqalar).

**Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:**

1. Turgan holda yoki qo'lni yerga tirab turgan holda mustaqil va trenirovka maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondoshtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim uzish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish mashqlari;
- qarama—qarshi va takror xujumlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar.

## **1.2. Kuchni tarbiyalash**

Kurashchining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi bilan engish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish

mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadni bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan (25, 48, 81).

Kurashchi raqib bilan bevosita ro'para bo'lganda sarflaydigan ko'pchilik harakat tezkor - kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgartirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko'rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak sistemasi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning «Otilib chiqqan kuch», boshqacha qilib aytganda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsata olish qobiliyalarti alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib qolmay, balki o'z vaqtida katta kuch ko'rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar (27, 51, 81).

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aydarli yuksaltirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda (25, 48, 51).

- mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oralig'ini oshirgan holda ishlash kerak;

- mushak massasini ortirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur - kurashchi ko'taradigan yukning 50 foizi 8-10 marta qaytariladi.

Bellashuvdan keyin tezda kuchni uchun mashq bajarish tavsiya etilmaydi. Ammo dam olish un daqiqadan oshmasligi zarur, yo'qsa organizm soviydi.

### **Maksimal kuchlanish uslubi.**

U imkoniyat doirasida va iloji boricha og'irlashtiradigan mashqlarni qo'llashni ko'zda tutadi. Eng yuqori og'irlashtiradigan kurashchi uchun maksimal ko'rsatkichdan 90 %i hisoblanadi, Bu uslub kurashchi xissiyotini to'lqinlanishini ataylab oshirishni taqozo etmaydi. Bunday mashqni organizm to'liq qizib turgan holatda bir urinishda bir-ikki martadan ko'p bajarmaslik kerak. Mashqqa yondoshishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajaga erishmaydi

va mushaklar massasi ortmaydi. Asab-mushak regulyatsiyasining takomillashuvi hisobiga kuch ortadi. Bu uslub ahamiyatlidir, chunki kurashchining vaznini oshirmay turib kuchning ortishiga yordam beradi. Bunda faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi (74, 79, 91).

**qayta kuchlanish metodi.** U cheksiz ko'lamni og'irlashtirib borgan holda (maksimallikdan 40-70 %) «oxirgi kuchgacha» mashq qilishni ko'zda tutadi. Kurashchi kuchi yoki o'z vaznini oshirmoqchi bo'lganida ham qo'llansa bo'ladi. Mashq 8-12 marta bajariladi.

Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustahkamlash, ko'lini burab ushlash, ilib olishdan qutilishi va shu kabilarda qo'llaniladi (24, 72).

**Dinamik kuchlanish metoli.** Tezkor - kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi, Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tuzilishini saqlagan holda og'irlikni kuchaytirish hisobiga bajarishdan iborat (egilgan, aylangan holda ko'tarib tashlash, sherikni gilamdan ko'tarish).

**Izotermik kuchlanish metoli.** U ma'lum holatda statik yo'nalishdan foydalanishni ko'zda tutadi (ko'tarib ilib olib ushlab turish va mashqlar) 8 sekundgacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o'n martagacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og'irliklarni vazni, jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi (34, 51).

**Kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlanish va maxsus mashqlar.** Umumrivojlanish mashqlariga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan mashq qilish, tosh bilan mashq qilish, arqonda ko'tarilishlar, xalqidagi mashqlar, sherik bilan mashq (sherikni ko'tarish), sherik bilan egilish, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash va boshqalar.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda (har xil ilib olish bilan sherikni ko'tarish va boshqalar).

- Topshiriq bo'yicha mashq (trener usulining ma'lum elementini tanlab va kurashchilarni tegishli dastlabki holatga ko'yib, ularga mashkni tulik kuch bilan bajarishni taklif kiladi),

### **1.3. Chidamlilikni tarbiyalash**

Kurashchilarning sport formasini takomillashtirishda omillar o'rtasida maxsus chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bellashuv qoidasi o'zgarishi bilan kurashni yuqori sur'atda o'tkazish, charchashga qaramasdan texnik harakatlarni bajarish kerak (49, 50).

Kurashchining chidamliligi-musobaqa jarayonida ma'lum shiddatda samarali ishlash qobiliyatidir (53, 61).

Ishning kup davom etishi toliqish bilan chegaralanadi. Shuning uchun xam chidamlilik organizmni charchashga qarshi turish qobiliyat va yuksalishidan keyin ish qobiliyatini yana qaytib tiklashi bilan xarakterlanadi. Chidamlilikda barcha jismoniy sifatlar va sportga tayyorgarlikning hamma tomonlari (texnik, sifatlar va g'oyaviy-irodaviy) o'z ifodasini topadi.

Organizmning funksional chidamliligi barcha a'zolari barobar tayyorgarligiga bog'lik, asab xujayralarning qobiliyati, nafas olish, qon aylanishi va boshqalar bilan belgilanadi (17, 21, 84).

Chidamlilikni rivojlantirishda yurak tomir va nafas olish sistemalarida katta o'zgarishlar ro'y beradi. Misol uchun nafas olish tezlashib chuqurligi ortib, yurak-tomir urishi sur'ati daqiqada 220 zarbagacha etadi, maksimal ancha oshib, minimal (AB) pasayadi, qonning tsirkulyar aylanma miqdorining zahira chiqishi hisobiga ancha ortadi (jigardan, boshqa organlardan), tayyorlov sistemasi va ichki sekretiya organlari ham katta yuklanish bilan ishlaydi. Kurashchi bunday o'zgarishlar sharoitida mashg'ulotni davom etirib, ortib borayotgan charchashga qarshi turadi, ayni vaqtda barcha organlar va sistemalarni shu sharoitda yanada harakatchan va shiddatli ishlatishga o'tadi (45, 46, 56).

Mashg'ulot jarayonida quyidagi belgilar bo'yicha chidamlilik belgilanadi:

1. Tomir urishi sur'atini sekinlashtirish
2. Maksimal AB ning ma'lum darajada pasayishi
3. Dam olishda. Nafas olish sur'atining bir oz kamayishi
4. Nafas olishda uni uxlab turish vaqtining oshishi
5. Organizmning yuklanishdan keyin kuchni qayta tiklanish jarayonida gormotonik reaksiya tipining ko'tarilishi.

Mashq bilan tayyorgarlik ko'rsatkichini quyidagicha aniqlash mumkin: ertalab ko'zni ochish bilan yotgan holda tomir urishini farqi bo'ladi. Bu farqning oshishi, organizmdagi funksional notug'ri o'zgarishning kamayishi esa chidamlilikni tarbiyalash tug'ri tashkil qilinganidan dalolat beradi.

Trenerlarning anketalariga bergan javoblari quyidagilarni ko'rsatadi: 80 foiz kishi dzyudo kurashida umumiy chidamlilikni roli katta deb o'ylasa, 100 foiz trenerlar dzyudo kurashida maxsus chidamlilik muhim deb hisoblaydi.

### **Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.**

Sport amaliyotida umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatda uzoq vaqt davom etadigan ishlardagi chidamlilik bo'lib, barcha mushak guruhlarini ishga soladi. U maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun zamin yaratadi. quyidagilar umumiy chidamlilikni tarbiyalash manbai bo'lib hisoblanadi. Sportning o'yin turlari: o'rtacha sur'atda o'rta masofaga yugurish suzish, krosslar va boshqalar.

Kurashchi o'zining butun mashq faoliyatida umumiy chidamlilikni tarbiyalash va uni saklab turish bilan shug'ullanadi.

Maxsus bardoshlik dzyudo kurashining doimo o'zgarib turuvchi bellashuv sur'ati, raqib tomonidan muntazam taxdid sharoitida uzoq vaqt davom etgan faoliyatiga nisbatan chidamlilikni rivojlantirish bilan qo'shib olinadi. Uning ish qobiliyati mashg'ulot yuklanishining ta'sirida sezilarli darajada toliqquncha, ayrim vaqtlarda eng yuqori nuqtaga etadigan bo'lishi orqali ta'minlanadi. Shuning uchun ham musobaqaga yaqin yuklanish berishi kerak bo'ladi.

Ko'pincha bellashuvlarda kurashchilarga spurtlar (510 sekund) taklif qilinadi. Bu bilan kurashning bellashuv maromi o'zgarishiga layoqati shakllanadi.

Dzyudo kurashi amaliyotida chidamlilikni tarbiyalash uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi:

- Bir tekis bajariladigan mashq uslubi umumiy chidamlilikni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bu uslub kurashning tomir urishi bir daqiqada 130 dan ko'p bo'lmagan holda muntazam shiddatda bajariladigan maksimal tinimsiz (40 daqiqagacha) ishlashi bilan tavsiflanadi. U asosan mashg'ulotning tayyorgarlik davrida, o'quv

bellashuvlarida qo'llaniladi. Ko'pchilik holatda bir tekis bajariladigan mashq uslubida bajariladigan yuklanishi kam deb hisoblash mumkin.

- O'zgaruvchan mashq uslublari umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. U maksimal tomir urishi daqiqada 180 bo'lganda o'zgaruvchan shiddat bilan bajarilgan uzluksiz ish bilan xarakterlanadi.

- Mashq sifati vaqti-vaqti bilan tezlikni o'zgartirgan holda yugurish, sportning o'yin turlari, spurtlardan foydalanish bilan kurash turlarida qo'llaniladi, o'zgaruvchan mashq metodidan tayyorgarlik davrining oxirida umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi.

- Takrorlash mashq uslubi kurashchilarni ma'lum xajm va shiddatli mashg'ulotda mashg'ulot yuklanishiga tayyorlash maqsadida qo'llaniladi. U bir xil mashqlarni ish qobiliyatini tiklash uchun dam olish oralig'i bilan takrorlash orqali xarakterlanadi.

Tayyorgarlik davrida ayrim uch daqiqalik bellashuvlardan qo'llaniladi, keyin ular birlashtiriladi. Bellashuvlar to'lik o'tkazishdan yuklanishlarni takrorlash hosil bo'lib, buning yakunida kurashchining ish qobiliyati yanada oshadi.

- Intervalda mashqlar metodi kurashchining maxsus chidamliligini bir yo'nalishda oshirish maqsadida qo'llaniladi. U ham takroriy mashq metodi kabi bir xil mashqlarni qaytarish bilan xarakterlanib, ma'lum dam olish oralig'i bilan bajariladi.

- Musobaqa uslubi kurashchini bevosita musobaqaga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Bu uslubdan mashg'ulotlar jarayonida ko'p foydalanish shart emas.

- Kurashchining jismoniy tayyorgarligi jarayonida o'yin metodi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladi.

- Aylanma trenirovka usuli mashg'ulot jarayonida har xil maksadlarda qo'llaniladi. Uning mohiyati shundaki, mashqlar kurashchilarning harakatlanayotgan oqimi sharoitida bajariladi.

Mashqlarning xajmi va mazmuni pedagogning topshirig'i bilan belgilanadi. Masalan, besh polvon uchun besh gimnastika snaryadidan bekatlar yasalgan, ularda kuch va kuch chidamliligini tarbiyalash vazifasini xal qilish mumkin.

#### **1.4. Chaqqonlikni tarbiyalash**

Chaqqonlikni birinchidan, yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb qarash mumkin.

O'zgaruvchan sharoitda harakatni tug'ri bajarish uchun kurashchiga umumiy va maxsus tayyorgarlik lozim. Bundan tashqari kurashchi vaqtning ma'lum qismida harakat qilishiga tug'ri keladi. Bu uning reaksiya vaqti va harakatga tug'ri tayyorligi bilan bog'liq. Shuning uchun xam chaqqonlik kurashchining yuksak mashq qilgan holatida yaxshi namoyon bo'ladi. Chaqqonlik etarlicha ma'naviy-g'oyaviy tayyorgarlik darajasida (dadillik, qat'iylik), shuningdek, ko'tarinki ruxiy holatda namoyon bo'ladi. Chaqqon ish bajaradigan kurashchining asosiy ustunligi yangi murakkab harakat uyg'unligini tezroq uzlashtirish qobiliyatiga bog'lik (17, 18, 25, 28).

Chaqqonlikni rivojlantirishda kurashchi mushak tarangligi va bo'shashtirishni boshqarish, ya'ni ishlayotgan mushaklarni tarang tutish va bo'shashtirishni almashtirish katta ahamiyatga ega (27, 30).

Chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik manbalaridan foydalanishda quyidagilarni ko'zda tutish kerak:

-muayyan sifatlarni rivojlantirish (kuchli, chidamiylik, tezkorlik) uchun qo'llanilgan har bir mashq bir vaqtning o'zida chaqqonlikni ham rivojlantirishga xizmat qilishi lozim. Shu maqsadda maxsus mashqlarni o'zlashtirishda bo'lganidek, ongli ravishda har bir mashqni bajarish texnikasini o'rganish kerak. Faqat shundan keyingina bu mashqlarni bajarish shiddatini oshirish mumkin.

- chaqqonlik yangi harakatlarni o'zlashtirish jarayoni, yangi sharoitda harakatni bajarish, shuningdek kutilmaganda yuzaga keluvchi yangi harakatlarni murakkab vaziyatlarda bajarganda muvaffaqiyatli rivojlanadi.

- chaqqonlikni rivojlantirish uchun avval o'zlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalanish kerak. Buning uchun harakatning tuzilishiga yoki uni bajarish texnikasiga ayrim o'zgartirishlar kiritish, mashqlarni bajarish uchun shart va sharoitni o'zgartirish mumkin.

- harakat chaqqonlikni rivojlantirish uchun ikki tomonlama mashqni o'zlashtirish (o'ng va chap tomonga) uslubiy usullaridan foydalanish lozim.

### **1.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash**

Pool D.C va Caesser S.A (104) o'z tadqiqotlarida shunday xulosaga kelganlarki, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun oraliqli yuklama, to'xtovsiz yuklamaga, nisbatan ancha samaralidir. Biroq yuklamalarni me'yorlash bo'yicha keltirilgan ma'lumotlarda mualliflar faqat xajm parametrlarini berganlar, yuklamalarni ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordiniatsion murakkabligi bo'yicha me'yorlash tug'risida esa ma'lumotlar keltirilmagan.

N.N. Ozolin (64) va boshqalarning belgilashicha jismoniy yuklama bu insonga ta'sir ko'rsatuvchi ko'pgina olimlar qatorida yagona, ya'ni energiya mahsuloti tizimi imkoniyatlarini, jismoniy va axloqiy ish qobiliyatini haqiqatdan xam oshira olgan, favqulotda vaziyatlarni yengib o'tish uchun energiya zahirasini yarata olishga qodir bo'lgan omil hisoblanadi.

N.D. Graevskaya (23) va boshqalarning tadqiqotlari natijalari favqulotda vaziyatlarda sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari o'lchamlarini, patologik ko'rinishlarsiz yuqori talablarga moslashish malakalarini aniqlashga imkon beradi.

N.I. Berezova (12) musobaqa oldi bo'sag'asida yuklamalarning ta'sir etishida malakali sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishni taklif qiladi. Morfofunktsional va ruxiy fiziologik tavsiflarning individual dinamikasini hisobga olish, muallifning fikricha mashq yuklamasining sportchi organizmiga bir xilda ta'sir ko'rsatishini oshiradi hamda mavsumda xal etuvchi startlar uchun sportchida mustahkam emotsional— irodaviy muxitni shakllantiradi.

G.S. Tumanyanning (77) ta'kidlashicha sportning, jumladan, sport kurashining kelajagi energiya ta'minotining mexanizmlarini shakllantirishga qaratilgan.

A.A.Novikov, A.O.Akopyan va G.A.Sapunov (59) musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida tsillik tsiklda tayyorgarlikni strategik rejalashtirish elementlarini ishlab chiqishni tavsiya etadilar.

A.A.Shepilov va V.P.Klimin (89) ishlarida har bir mashg'ulot uchun yuklamalarning taxminiy tuzilmasi, mikrotsikllar uchun yuklamalar o'lchami darajasi hamda ularning umumiy yo'nalishi keltiriladi.

A.N.Abdiev (9) shuni ta'kidlab o'tadiki, musobaqa oldi tayyorgarligining oxiri maxsus tayyorlov bosqichida va musobaqadan keyingi bosqich oxirida, xajmi bo'yicha to'liq shiddatdagi mashqlar boshlanishi oldidan kurashchilarning maxsus tayyorgarligi dinamikasini o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi.

V.A.Dementev (27) dzyudochilarning kombinatsiyali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun murakkab TTX ni tashkil etishning «bo'tasimon» uslubi asosida standart xolatlardan foydalanishni tavsiya etadi. Muallif kurashchilarning vaziyatlarni tez xal qila olish va o'zlari qabul qilgan qarorlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatlariga e'tibor qaratadi.

## **II.BOB.TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA ULARNI TASHKIL QILISH**

Ish jarayonida quyidagi vazifalar xal qilinadi:

1. Urganchdagi maktab va kollej o'quvchilari bilan o'tkazilayotgan dzyudo kurashi darslarini ilmiy—pedagogik jixatdan o'rganish;
2. O'smir bolalarning dzyudo kurashi sport turiga bo'lgan qiziqish yo'llarini tahlil qilish;
- 3.Dzyudo kurash darslaridagi ilg'or tajribalarni chuqur o'rganish va ularni ommalashtirish;
4. Yoshlarni dzyudo kurashiga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning yangi usullarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish yo'llarini tavsiya etish.

Oldinga qo'yilgan vazifalarni xal etish uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi:

- Ilmiy — uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish;
- Dzyudo kurashi bo'yicha etakchi trenerlar va sportchilar bilan anketa savol javoblarini o'tkazish;
- Kurashchilarning mashg'ulot va o'quv trenirovka faoliyati davomida pedagogik kuzatishlarni olib borish;
- Pedagogik tajriba;
- Matematik statistik uslublari (o'rtacha, o'rta kvadrat og'ishlar, ko'p sonli korrelyatsiya uslublari va x.k.).
- Pedagogik tajribalar natijalarining samaradorligi quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi:

- 1.Kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;
- 2.Baholovchi ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar o'lchami;
- 3.Toliqish ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar o'lchami

## **2.1. Ilmiy — uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish**

Ushbu uslub malakaviy bitiruv ishimning hamma vazifalarini xal etish uchun foydalaniladi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yish hamda olingan natijalarni muhokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlarni taxlil qilish jarayonida trenirovkani tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, MF xususiyatlari, trenirovka tuzilmalaridagi UJT va MJT me'yorlash va taxsimlash uslublari.

## **2.2. Yetakchi sportchilar va trenenrlar bilan intervyu xamda anketa savol javobini o'tkazish**

Dzyudo kurashining mikro tsikl tuzilmalarida trenirovkani UJT, MJT tayyorgarligini tayyorlash uchun yetakchi trenerlarning tajribasini umumlashtiradi. Ushbu maqsadda anketa ishlab chiqildi va uning yordamida jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida trenirovkani tashkil qilishning umumiy qonuniyatlari aniqlandi.

Yetakchi trenerlar va sportchilar bilan suhbatlashish jarayonida turli yo'nalish hamda xajmdagi jismoniy tayyorgarlikni taqsimlash masalalari o'rganildi.

## **2.3. Pedagogik kuzatishlar va tashkil etish bo'yicha materiallarni taxlil qilish**

Pedagogik kuzatishlari dzyudo kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini taxlil qilish. UJT va MJT samaradorligini baholash.

Mazkur holda yillik tsikl bosqichlarida UJT va MJT tayyorgarligini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Dzyudo kurashida qatnashuvchi sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash, testlar orqali amalga oshirildi.

## **2.4. Pedagogik tajribalar**

Malakaviy bitiruv ishim tadqiqotlari vazifalarini hal etish uchun pedagogik tajribalar o'tkazildi.

Asosiy pedagogik tajriba jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarligi yoshiga qarab ikki guruhga bo'lib amalga oshirildi.

## **2.5. Matematik statistik uslublari**

Tadqiqotlar natijalari statistik ishlab chiqildi.. Unda guruhlarning ko'rsatkichlari (o'rta, standart og'ishlar, reaksiya va boshqalar) hisoblandi, statistik farazlar (stenodent t mezoni bo'yicha)tekshirildi.

- Jismoniy tayyorgarlikni samaradorligini aniqlash maqsadida qiyosiy tajriba o'tkazildi, nazorat va tajriba guruxi tarkibida 15 kishidan iborat yuqori SUN razryadiga ega, 15—17 yoshdagi kurashchilar ishtirok etdi.

Trenirovka shiddati va xajmini oshirish maqsadida tajriba guruhi kurashchilari mahsus ham umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun yuklamalar xajmini ishlab chiqilgan me'yorlarini qo'lladilar. Nazorat guruhi oliy sport mahorati maktabi dasturi bo'yicha shug'ullandi.

UJT va MJT ni baholash uchun ham kiyosiy tajriba o'tkazildi. Nazorat va tajriba guruhi tarkibida 15 kishidan iborat o'spirin dzyudo kurashchilari ishtirok etdi. Tajriba guruhi kurashchilar oylik mezotsikl davomida koordinatsion murakkab yuklamalarni me'yorlash bo'yicha tavsiyalarni qo'lladi. Nazoratda ikkita guruh ham UJT va MJT ni aniqlash uchun an'anaviy uslubiyatlardan foydalandi. Asosiy pedagogik tajriba 2015 yil sentyabr va 2016 yil fevral oylarida o'tkazildi. Tajriba va nazorat guruhleri tarkibidan 15 kishidan iborat kurashchilar qatnashdi. Shug'ullanuvchilar SUN: yoshi 15—17.

Uning asosini jismoniy tayyorgarlik va koordinatsion murakkabligi bo'yicha me'yorlardan foydalangan holda trenirovka yuklamalarini me'yorlash tashkil etildi.

UJT va MJT ning ta'sirini aniqlash uchun sinovlar o'tkazildi.

UJT va MJT ni aniqlash mobaynida biz tomonimizdan dzyudo kurashi uchun moslashtirilgan S.P.Letunovning funksional sinovi qo'llanildi.

Nazorat guruhlar dzyudo kurashchilari UOZK dasturlarida belgilangan an'anaviy uslubiyat bo'yicha shug'ullandilar. Tajriba davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi baholandi.

Shug'ullanuvchilar tajriba boshida deyarli barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ahamiyatli darajada farq, yuq edi. Tajriba oxirida tajriba guruhining ko'rsatkichlari ustunligi va farqlar ishonchliligi dzyudo kurashida trenirovkada jismoniy tayyorgarligi samarali ekanligi tasdiqlandi.

### III.BOB. DZYUDO KURASHI BILAN SHUG'ULLANUVCHI 15-17 YOSHLI SPORTCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAJRIBAGACHA HOLATI

#### 3.1. Kuch va kuch chidamliligi

Jismoniy tarbiya nazariyasida kuch deb tashqi qarshilikni mushak kuchi bilan engishga aytiladi

Kurashchilarning sport faoliyatida, xususan, musobaqada olishuv davomida barcha turdagi kuch sifatlari mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

O'quv trenirovkasi jarayonida kuch va kuchlanish turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish malakali kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi 15—17 yoshli kurashchilarning kuch sifatlarini o'rganish maqsadida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi maxsus testlar orqali nazorat qilindi.

Olingan natijalarni taxlil qilish shuni ko'rsatdiki, «Turnikda tortilish» testi bo'yicha baholanadigan qo'llarning elka bukuvchi mushaklar kuchining o'rtacha ko'rsatkichi  $19,55 \pm 0,89$  martaga variatsiya koeffitsenti 7,36% ekanligi aniqlandi. Bu shu guruhdagi kurashchilarning kuch tayyorgarligi har xil ekanligini va bu ko'rsatkich ularning vazni va tayyorgarligiga bog'liqligini ko'rsatdi.

Kuch chidamliligini aniqlash maqsadida «Brusda 90° burchak ushlab turish» testi qo'lanildi. Kurashchilarning kuch chidamlilik bo'yicha o'rtachako'rsatkichi 12,98 soniyaga teng bo'ldi.

**1 —jadval**

#### **15—17 yoshli dzyudo kurashchilarida kuch sifatlarining darajasi (pq17) sentyabr 2015 yil**

| Kuch turlari                                                                                                 | Ko'rsatkichlar |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                                                                                              | X              | $\sigma$ | V%   |
| qo'lning yelka bukuvchi mushaklari kuchi<br>«Turnikda tortilish» (marta)                                     | 19,55          | 1.44     | 7,36 |
| qo'lning yelka yozuvchi va soning oldingi<br>yozuvchi mushaklari kuchi «90° burchak ushlab<br>turish» (vaqt) | 13,31          | 0.69     | 5,18 |

Rejalashtirilgan pedagogik tadqiqot samarasini baholash maksadida nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub kurashchilar ko'rsatkichlari alohida statistik taxlil qilindi.

**2 — jadval**

**Nazorat va tadqiqot guruhi kurashchilarning kuch sifatlari darajasi (pq8, 7)**

| Test mashqlari                      | Guruxlar | Ko'rsatkichlar |          |      |
|-------------------------------------|----------|----------------|----------|------|
|                                     |          | X              | $\sigma$ | V°%  |
| «Turnikda tortilish» marta          | Nazorat  | 19,55          | 1,40     | 7,27 |
|                                     | Tadqiqot | 19,85          | 1,48     | 7,45 |
| «90° oyoqni ushlab turish» (soniya) | Nazorat  | 12,98          | 1,19     | 9,16 |
|                                     | Tadqiqot | 13,65          | 0,40     | 2,93 |

### **3.2. Tezkor — kuchlilik va maxsus tezkor—kuch chidamliligi**

Tezkor — kuchlilik mazmunan keng qamrovli va chuqur mohiyatga ega integral sifat bo'lib, malakali kurashchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Kurash turlariga xos bo'lgan barcha holatlar harakatlanishlarning yuqori darajada shakllangan bo'lishi va ular tezkor — kuch asosida ijro etilishi musobaqa olishuvlarida g'alabaga erishish garovidir.

Tadqiqotda ishtirok etgan yosh tezkor — kuch sifatlari «turgan joyda uzunlikka sakrash», «beldan oshirib tashlash», «elkadan oshirib tashlash» testlari orqali aniqlandi.

**3 — jadval**

#### **15—17 yoshli dzyudo kurashchilarida tezkorlik — kuchlilik sifatining darajalar ( $p=15$ )**

| Test mashqlari                                                                                          | Ko'rsatkichlar |          |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                                                         | X              | $\sigma$ | V%    |
| Sonning oldingi yozuvchi, orqa bukuvchi va medial mushaqlari kuchi «Joyidan turib uzunlikka sakrash» sm | 2,18           | 0,11     | 5,04  |
| Maxsus tezkor—kuch «Beldan oshirib tashlash» (10 soniya ichida, marta)                                  | 5,96           | 0,68     | 14,42 |
| Maxsus tezkor—kuch «Elkadan oshirib tashlash» (10 soniya kunda, marta)                                  | 6,48           | 0,86     | 13,27 |

Kurashchilarning maxsus tezkor—kuch sifatini ko'rsatuvchi «beldan oshirib tashlash», «elkadan oshirib tashlash» testlari bo'yicha olingan testlarning o'rtacha ko'rsatkichi  $5,96 \pm 0,68$  va  $6,48 \pm 0,86$  ga teng bo'ldi.

Ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruhiga kiruvchi kurashchilarda  $2,17 \pm 0,12$  sm;  $5,5 \pm 0,10$  marta;  $5,52 \pm 0,10$  marta, tadqiqot guruhida  $2,20 \pm 0,14$  sm;  $6,42 \pm 0,74$  marta;  $6,71 \pm 0,74$  marta natijalari bilan yakunlandi.

Olingan natijalarga tajrabalar o'tkazilgan ikki guruh kurashchilarining tezkor—kuch bir—biridan deyarli farq qilmadi va maxsus tezkor — kuch sifatlari tajriba guruhida 18,31 va 7,36 foizga ortiq.

Shuningdek, kurashchilarning tezkor—kuch chidamliligini aniqlash uchun qo'llanilgan bir daqiqa mobaynida baholanadigan kurashish testi bo'yicha sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichi  $13,27 \pm 0,05$  ballni tashkil etdi. Bu esa kurashchining ushbu sifat ko'rsatkichi yaxshi shakllanganligini ko'rsatadi.

#### 4 — jadval

##### Nazorat va tadqiqot guruhi dzyudo kurashchilarining kuch sifatlari darajasi (p=8- 7)

| Test mashqlari                                       | Guruxlar | Ko'rsatkichlar |          |      |
|------------------------------------------------------|----------|----------------|----------|------|
|                                                      |          | X              | $\sigma$ | V%   |
| «Joyida turib uzunlikka sakrash» sm                  | Nazorat  | 2,17           | 0,12     | 5,52 |
|                                                      | Tadqiqot | 2,20           | 0,14     | 6,36 |
| «Beldan oshirib tashlash» (10 soniya ichida, marta)  | Nazorat  | 5,5            | 0,70     | 4,46 |
|                                                      | Tadqiqot | 6,42           | 0,74     | 11,5 |
| «Elkadan oshirib tashlash» (10 soniya ichida, marta) | Nazorat  | 6,25           | 1,05     | 16,8 |
|                                                      | Tadqiqot | 6,71           | 0,74     | 0,11 |

### 3.3. Tezkorlik sifatlari

Kurashchi tezkorligi—bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlariga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq (Kerimov F.A. (45)).

Sportchilarning tezkorlik sifatini aniqlash maqsadida 30 metrga yugurish qo'llanildi. Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, kurashchilarning tezkorlik sifati o'rtacha ko'rsatkichi 4,25 soniyaga teng.

#### 5 — jadval

##### 15—17 yoshli dzyudo kurashchilarida tezkorlik qobiliyatining darajasi ( $p=15$ )

| Test mashqlari              | Ko'rsatkichlar |          |      |
|-----------------------------|----------------|----------|------|
|                             | X              | $\sigma$ | V°%  |
| 30 metrga yugurish (soniya) | 4,25           | 0,24     | 5,64 |

Nazorat guruhidagi kurashchilarda bu ko'rsatkich  $4,38 \pm 0,05$  soniyani tadqiqot guruhida esa 4,13 soniyani tashkil etdi. Nazorat va tadqiqot guruxlari o'rtasida statistik farq yo'k (6—jadval).

#### 6 — jadval

##### Nazorat va tadqiqot guruhlari dzyudo kurashchilarining tezkorlik sifatleri darajasi ( $p=15$ )

| Test mashqlari              | Guruhlar | Ko'rsatkichlar |          |      |
|-----------------------------|----------|----------------|----------|------|
|                             |          | X              | $\sigma$ | v°%  |
| 30 metrga yugurish (soniya) | Nazorat  | 4,38           | 0,16     | 3,45 |
|                             | Tadqiqot | 4,60           | 0,06     | 1,30 |

Tezkorlik mashqlarni kollejga kelguncha bo'lgan natijalari jadvalda ko'rsatilganidek yuqori emas.

Biz olgan ma'lumotlar tezkorlik qobiliyati A.A. Gujalovskiyning 198 yildagi bergan ma'lumotlari bo'yicha 14—15—16 yoshdagi o'g'il bolalarda o'rtacha o'sishnini tasdiqladi.

### 3.4. Chidamlilik sifatleri

Kurashchining chidamliligi — bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davomida bir necha bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta

trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'la qonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik faqlanadi.

Kurashchilarning chidamlilik sifatini ko'rsatuvchi «1000 metrga yugurish» testi bo'yicha 15 ta sportchining o'rtacha ko'rsatkichi  $3,35 \pm 0,12$  daqiqani tashkil etdi.

1000 metrga yugurishda, nazorat guruhidagi o'quvchilar 3,39 daqiqaga yugurgan bo'lsa, tajriba guruxidagi o'quvchilar 4,21 daqiqaga yugurishdi. Nazorat va tadqiqot guruhlari o'rtasidagi farq 0,01 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, guruxlar o'rtasida deyarli statistik farq unchalik katta emas.

#### 7 —jadval

##### 15—17 yoshli dzyudo kurashchilarida chidamlilik sifatining darajasi (pq15)

| Test mashqlari                                        | Ko'rsatkichlar |          |      |
|-------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                                       | X              | $\sigma$ | V%   |
| «1000 metrga kross yugurish»<br><br>(daqiqqa, soniya) | 3,35           | 0,12     | 3,58 |

1000 metrga yugurishda, nazorat guruhidagi o'quvchilar 3,39 daqiqaga yugurgan bo'lsa, tajriba guruhidagi o'quvchilar 4,21 daqiqaga yugurishdi. Nazorat va tadqiqot guruhidagi o'quvchilar 4,21 daqiqaga yugurishdi. Nazorat va tadqiqot guruhlari o'rtasidagi farq 0,01 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, guruxlar o'rtasida deyarli statistik fark unchalik katta emas (8—jadval).

#### 8 — jadval

##### Nazorat va tadqiqot dzyudo kurashchilarining chidamlilik sifatleri darajasi (nq7 — 8)

| Test mashqlari | Guruhlar | Ko'rsatkichlar |  |  |
|----------------|----------|----------------|--|--|
|                |          |                |  |  |

|                                            |          | X    | $\sigma$ | V%   |
|--------------------------------------------|----------|------|----------|------|
| 1000 metrga kross yugurish (daqqa, soniya) | Nazorat  | 3,39 | 0,15     | 4,42 |
|                                            | Tadqiqot | 4,21 | 0,14     | 4,21 |

Bu yoshdagi sportchilarda chidamlilikning susayishi, harakat faolligini pasayishi, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining oshishi, jinsiy etilishni tugallanishi hisobiga ro'y beradi.

Olingan ma'lumotlar umumiy o'rta ta'lim maktablarining dasturidagi me'yorlarga tug'ri keladi.

### **3.5. Chaqqonlik sifatleri**

Kurashchining chaqqonligi — bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuv tusatdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Kurashchilarning chaqqonlik sifatini ko'rsatuvchi 4x10 metrga moksimon yugurish» testi bo'yicha sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 7,28 soniyaga teng bo'ladi (9—jadval).

**9 — jadval**

| Test mashqlari                                | Ko'rsatkichlar |          |      |
|-----------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                               | X              | $\sigma$ | V%   |
| 4x10 metrga moksimon yugurish<br><br>(soniya) | 9,14           | 0,77     | 8,18 |

4x10 metrga moksimon yugurishda nazorat guruhidagi o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 7,35 soniyaga teng bo'lsa, tadqiqot guruhidagi o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 7,22 soniyaga teng bo'ladi. (10—jadval)

**10—jadval**

| Test mashqlari                             | Guruhlar | Ko'rsatkichlar |          |      |
|--------------------------------------------|----------|----------------|----------|------|
|                                            |          | X              | $\sigma$ | V%   |
| «4x10 metrga moksimon yugurish<br>(soniya) | Nazorat  | 7,35           | 0,31     | 1,47 |
|                                            | Tadqiqot | 7,22           | 0,16     | 2,21 |

### 3.6. Egiluvchanlik sifatleri

Egiluvchanlik — bu kurashchining amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati.

Tadqiqotda qatnashgan yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatleri, «oldinga egilish» testi yordamida baholanadi.

Tekshiriluvchi kurashchilarda egiluvchanlik sifatining o'rtacha ko'rsatkichi 26,07 sm.ni tashkil etdi. (11—jadval)

#### 11 — jadval

##### 15—17 yoshli dzyudo kurashchilarning egiluvchanlik sifatining darajasi (pq15)

| Test mashqlari                | Ko'rsatkichlar |          |      |
|-------------------------------|----------------|----------|------|
|                               | X              | $\sigma$ | V%   |
| «oldinga egilish»<br><br>(sm) | 26,07          | 2,30     | 8,82 |

4x10 metrga moksimon yugurishda nazorat guruhidagi o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 7,35 soniyaga teng bo'lsa, tadqiqot guruhidagi o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 7,22 soniyaga teng bo'ladi. (10—jadval)

Ushbu test bo'yicha nazorat guruhidagi kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 26sm.ga, tadqiqot guruhidagi kurashchilarda 26,14 sm.ga tug'ri keldi (12—jadval).

#### 12 —jadval

| Test mashqlari | Guruhlar | Ko'rsatkichlar |          |      |
|----------------|----------|----------------|----------|------|
|                |          | X              | $\sigma$ | V%   |
|                | Nazorat  | 26             | 2,80     | 10,7 |

|                           |          |       |      |      |
|---------------------------|----------|-------|------|------|
| «oldinga egilish»<br>(sm) |          |       |      |      |
|                           | Tadqiqot | 26,14 | 2,96 | 11,3 |

Ma'lumki, sport bilan ilmiy jihatdan asoslangan reja ostida shug'ullanish yoki yuklamani sportchilarga nisbatan qo'llash deganda o'quv—trenirovka vositalaridan maqsadga muvofiq bo'lgan «trener—sportchi» tamoyilida foydalanish mashg'ulotlarni muntazam va uzluksiz tarzda o'tkazish zarurligi tushuniladi. Ya'ni, trenerni qo'llaydigan yuklamasi avvalo sportchi organizmining aks ta'siriga (rektsiyasiga) asoslanishi darkor. Boshqacha qilib aytganda berilayotgan yuklamaning organizmga ta'sir etish «kuch» (hajmi va shiddati) shu yuklamani qaytarilish imkoniyatiga mos yoki unda biroz yuqoriroq bo'lishi kerak. Chunki, qo'llaniladigan mashqlarning ta'sir «kuchi» yuklama ko'tara olish pog'onasidan past bo'lsa, organizm funktsiyalari progressiv yo'nalishda shakllanmaydi va aksincha, haddan tashqari yuqori bo'lsa, organizmda o'ta charchash, zo'rikish alomatlari paydo bo'ladi—jismoniy va psixofunksional depressiya holati vujudga keladi, sportchi tushkunlikka tushadi, patalogik o'zgarishlar yuz beradi, sport natijasi o'smay ko'yadi, xatto pastga tushib ketish ham mumkin. Binobarin, o'quv—trenirovka jarayonida qo'llaniladigan jismoniy yuklama o'z xajmi va shakli jihatidan optimal darajada bo'lishi kerak.

## **XULOSA**

1. Mavzuga oid adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv— trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan mahsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy bazasi bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlar sharxidan yana bir narsa ma'lum bo'ldiki, dzyudo kurashi bo'yicha mavzu doirasida yoki o'nta yaqin bo'lgan ilmiy ma'lumotlar ham to'la— to'kis va atroflicha o'z ifodasini topmagan.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko'ra nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshida kuzatilan ko'rsatkichlar bir—biridan deyarli farq qilmadi. Kuch va kuch chidamliligi, tezkor—kuch va tezkor—kuch chidamliligi, tezkor sifatlari 15—17 yoshli kurashchilarda etarli darajada rivojlanmaganligi ma'lum bo'ldi.

3. Yana shu ma'lum bo'ldiki, nazorat va tadqiqot guruhlarida etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi.

4. Testlar bo'yicha ma'lum bo'ldiki, o'quvchi yoshlar, ya'ni nazorat guruhi to'la to'kis sport formasida emasligi aniqlandi. Tadqiqot guruhining esa, sport formasi yuqori ekani isbotlandi.

## ADABIYOTLAR.

1. Karimov I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo'lida.-T, "O'zbekiston", 1998, 689 b.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod -O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T., "Sharq", 1997, -63 b.
3. O'zbekiston Urganchsining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni (yangi taxriri). -T, 2000 , 26 may.
4. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kulture i sporte» T.14 yanvarya 1997g.
5. Karimov I.A. «Idiologiya – eto ob'edinyayuhii flag natsii obhestva gosudarstva». T.O'zbekistan 1994g.
- 5.Taymuratov A.R. Uzbek milliy kurashi. Toshkent, 1990 y. 126 b.
- 6.Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. Uzbekcha milliy sport kurashi. Darslik, Toshkent, 1993 y. 207 b.
7. Yusupov K.T., Kurash. Musobakalarni tashkil kilish va utkazish xalqaro koidalari. Toshkent, 1998 y. 24 b.
8. Kerimov F.A. Kurash tushaman. Toshkent 1990 y. 174 b.
9. Ataev A.K. Kurash. Usmir va eshlarning kurashga urgatishning metod va vositalari. Toshkent, 1987 y.
- 10.Mirzakulov Sh.A., Azizov N.A., Nurshin J.M. Milliy kurash musobakalarini utkazish koidalari. Toshkent, 1993 y.
11. Nurshin J.M. Rasulov S., Mirzakulov Sh.A., Kubaev S. Milliy kurash. Toshkent, 1997 y.
12. Istomin A.A. Metodika vospitaniya fizicheskix kachestv borts. T.,1990 g.
13. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2001y.
14. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kulture i sporte» T.14 yanvarya 1997g.
- 15.Zatsiorskiy V.M. Osnovo' sportivnoy metrologii 1979.

16. Godik M.A. Issledovanie faktornoy strukturo' skorostno'x dvigatelno'x sposobnostey cheloveka. 1996.
17. Metodo' podgotovki dzyudoistov vo'sokogo klassa. Kim V.A. 1998.
18. Abudlxanova-Slavskaya K.A. Deyatelnost i psixologiya lichnosti 1980.
19. Bratkovskiy V.K., Kuzmin A.I., Kryukov Yu.M. i dr. Osnovo' upravleniya trenirovochno'm protsessom. 1982.
20. Brogli Ya, Navok K. Prognoz i prognozirovanie 1973.
21. Vajno' Z. Prognozirovanie v sisteme sportivnoy podgotovki 1978.
22. Verxoshanskiy Yu.V. Issledovanie zakonomernostey protsessa stanovleniya sportivnogo mastertsva v svyazi s problemoy optimalnogo upravleniya mnogoletney trenirovkoy 1973.
23. Verxoshanskiy Yu.V. Teoretiko-metodicheskie podxodo' k realizatsii idei upravleniya trenirovochno'm protsessom 1981.
24. Volkov V.M., Filin V.P. Sportivno'y otbor 1983.
25. Godik M.A. Kontrol trenirovochno'x i sorevnovatelno'x nagruzok 1980.
26. Grozin E.A. i dr. Osobennosti etapnogo kompleksnogo kontrolya dlya otsenki spetsialnoy podgotovlennosti sportsmenov 1982.
27. Donskoy D.D. zakono' dvijeniya v sporte. 1968.
28. D'yachkov V.M. Pedagogicheskie aspekto' problemo' upravleniya texnicheskimi deystviyami sportsmenov. Nauchno'e trudo'.
29. Dyachkov V.Sh. Sovershenstvovanie texnicheskogo mastertsva sportsmenov 1972.
30. Zaporozhanov V.A., Zatsiorskiy V.I. Izmenenie sostoyaniya sportsmena kak mnogomernoy sluchayno'y protsess. 1968.
31. Zaporozhanov V.A. Kompleksno'y kontrol v sovremennom sporta. 1982.
32. Zaporozhanov V.A. Kompleksno'y pedagogicheskiy kontrol kak apparat upravleniya trenirovochno'm protsessom. 1982.
33. Zatsiorskiy V.M., Zaporozhanov V.A. TerqOvanesyan I.A. Voproso' teorii i praktiki pedagogicheskogo kontrolya v sporte 1971.

- 34.Ivoylov A.V. Sorevnovaniya i trenirovka sportsmena.1982.
- 35.Kiselev Yu.A., Dubenyuk V.V. Vliyaniy psixologicheskogo sostoyaniya sportsmenov na uspehnost trenirovki raznoy napravlenosti 1980.
- 36.Kochetkova N.N. Sportivnoe meststvo, kak ob'ekt prognozirovaniya 1976.
- 37.Kuznetsov V.V., Novikov A.A. K probleme modelno'x xarakteristik kvalifitsirovanno'x sportsmenov 1977.
- 38.Laputin A.N. Optimizatsiya upravleniya protsessom sovershenstvovaniya texnicheskogo masterstva sportsmenov vo'sshey kvalifikatsii 1979.
- 39.Matveev L.P. Osnovo' sportivnoy trenirovki 1977.
- 40.Nachinskaya S.V. Matematicheskaya statistika v sporte. 1978.
- 41.Ozolin N.G. Opo't primeneniya dinamometrii dlya fiksatsii izmeneniya tonusa nervnoy sistemo' sportsmenov v protsesse trenirovki 1970.
- 42.Petroskiy V.V.Nekotoro'e voprosu' planirovaniya i upravleniya v sportivnoy trenirovke. 1978.
- 43.Petrovskiy V.V. Organizatsiya sportivnoy trenirovki 1978.
- 44.Platonov V.N. Issledovanie sportivnoy trenirovki kak tselostnogo slojnoorganizovannogo ob'ekta.1976.
- 45.Platonov V.N. Sovremennaya sportivnaya trenirovka 1980.
- 46.Platonov V.N. Modelirovanie sorevnovatelnoy deyatel'nosti kak osnova optimizatsii protsessa sportivnoy trenirovki 1983.
- 47.Ratov I.P. Issledovaniya sportivno'x dvizheniy i vozmozhnostey upravleniya izmeneniyami xarakteristiki s ispolzovaniem texnicheskix sredstv. 1972.
- 48.Ratov I.P. K perspektivam prognozirovaniya dvigatel'no'x vozmozhnostey sportsmenov na osnove ispolzovaniya texnicheskix sredstv 1976.
- 49.Semenov G.P. Nekotoro'e teoreticheskie predposlo'jki prognozirovaniya sportivno'x dostizheniy. 1974.

50. So'ch S.P., Karpenko S.V. Avtomotizirovannaya informatsionnaya sistema dlya kontrolya i upravleniya sportivnoy trenirovki. 1982.

51. Ter-Ovanesyan I.A. issledovanie nekotoryx putey individualizatsii trenirovochnogo protsessa u sportsmenov vo'sokoy kvalifikatsii. 1978.

52. Filippov N.A. Voprosy modelirovaniya, upravleniya i prognozirovaniya v sotsiologicheskix i pedagogicheskix issledovaniyax. 1974.

53. Xarre D. Uchenie o trenirovke 1971.

54. Kanedin S.V. 1961. Problemy sportivnoy trenirovki.

55. Matveev L.P. Problema periodizatsii sportivnoy trenirovki 1964.