

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

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**MASHARIPOV G'AYRAT SHOKIR O'G'LI**

**KURASHCHILARNI MAXSUS TEZKOR-KUCH SIFATLARINI  
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

# **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Ilmiy rahbar:**

**Abdullayev Z**

**Urganch-2017**

## MUNDARIJA

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kirish.....</b>                                                                     | <b>3</b>  |
| <b>I bob. Masalaning adabiy manbalar bo'yicha holati.....</b>                          | <b>6</b>  |
| 1.1. Yakkakurashchilarning yillik sikldagi mashg'ulot jarayonini tuzish                | 6         |
| 1.2. Dzyudochilar bilan trenirovka o'tkazish usuliyoti .....                           | 13        |
| 1.3. Dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi..... | 17        |
| 1.4. Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish .....                       | 19        |
| 1.5. Dzyudochilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari ....         | 25        |
| <b>II bob. Tadqiqot vazifalari uslublari va tashkil etilishi.....</b>                  | <b>29</b> |
| 2.1. Tadqiqot vazifalari.....                                                          | 29        |
| 2.2. Tadqiqot uslublari.....                                                           | 29        |
| 2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish.....         | 29        |
| 2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.....                                                       | 29        |
| 2.2.3. Pedagogik tajriba.....                                                          | 30        |
| 2.2.4. Matematik statistik hisoblash metodi.....                                       | 31        |
| 2.3. Tadqiqotning o'tkazilishi.....                                                    | 31        |
| <b>III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili.....</b>                 | <b>32</b> |
| 3.1. Yosh dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash .....                 | 32        |
| 3.2. dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili ...        | 39        |
| <b>Xulosa.....</b>                                                                     | <b>45</b> |
| <b>Foydalanilgan adabiyotlar.....</b>                                                  | <b>46</b> |

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa dzyudoda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Dzyudochilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o'rinlarni saqlab qolish uchun trenirovka jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo'ladi.

Dzyudochilar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog'liq. Bunda dzyudochilarning tayyorgarligini samaradorligini oshirish zaruriyati mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi. Aynan shu jihatdan trenirovka jarayoni tuzilmalarida dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida yuklamalarni me'yorlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Dzyudochilarni tayyorlashda o'quv trenirovka yuklamalarni nazorat qilishning aniq uslublarini rejalashtirishda mashq yuklamalarini me'yorlash hamda nazorat qilish, trenirovka mashg'ulotlarida tanlangan yo'nalishdagi jamlangan yuklamalarni qo'llash uslublari eng samarali hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg'ulotlarda ularni rivojlantirish uslubiyatini o'rganish va tahlil qilish.

**Tadqiqotning ob'ekti:** Dzyudochilarning- trenirovka -mashg'ulotlari jarayonlari.

**Tadqiqotning predmenti.** Dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublari.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi.** Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali musobaqa faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

**Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati.** Yosh dzyudochilar bilan olib boriladigan o`quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

**Tadqiqot farazi.** Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali trenerovkadagi yuklamalarini optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

**Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va xajmi.** Kirish, uchta bob, xulosalar va foydalanilgan adabiyotlar ro`yxatidan.

## **I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA HOLATI**

### **1.1. Yakkakurashchilarning yillik sikldagi mashg'ulot jarayonini tuzish**

Zamonaviy yillik tayyorgarlik tizimi XX asrning 20-yillaridan boshlab ko'p o'n yilliklar mobaynida shakllanib keldi va hozirgi vaqtda fan hamda amaliyot yutuqlari asosida jadal sur'atlar bilan takomillashib bormoqda. Yillik tayyorgarlikning qat'iy o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, u nisbatan mustaqil tarkibli tuzilmalar asosida quriladi. Bu tuzilmalarning hamma elementlarini umumiy pedagogik vazifa - sportchining asosiy musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlovchi eng yuqori tayyorgarlik holatiga erishish vazifasi birlashtirib turadi.

Davrlanish nazariyasi yillik tayyorgarlikni tuzishning nazariy-metodologik asosi hisoblanadi. U L.P.Matveevning (2001) ishlarida umumlashtirilgan, boshqa qator mutaxassislarning ishlarida (Yu.D.Jeleznyak, P.K.Petrov, 2002; V.N.Platonov, 2004 va boshq.) rivojlantirilgan va jahonda keng e'tibor qozongan.

Uning asosini katta mashg'ulot sikllari (makrosikllar) asosida sport tayyorgarligini tuzish tashkil etadi. Makrosikllarning ham umumiy nazariy, ham har xil sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari nuqtai nazaridan tuzilishi va mazmuni yetarlicha har tomonlama asoslab berilgan keng miqyosda sinovdan o'tgan va ko'pgina davlatlar sportchilarining tayyorgarlik tizimiga joriy qilingan.

Davrlanish nazariyasining eng asosiy qoidalaridan biri shu ediki, sportchining yuqori sport natijasiga erishishga bo'lgan eng oliy tayyorligi (sport formasi) holatining to'laqonli rivojlanishi uzoq davom etadigan jarayon hisoblanadi va yillik yoki yarim yillik sikllarda ta'minlanishi mumkin. Yarim yillikka nisbatan kam muddatlarda esa, aftidan, katta mashg'ulot sikllari uchun juda qisqadir (L.P.Matveev, 2001).

Biroq keyinchalik (80-90-nchi va keyingi yillar) ko'pgina sabablar tufayli sport taqvimini kengayib bordi, mas'uliyatli musobaqalar yilning ancha qismini egallay boshladi, muvaffaqiyatli startlarga tayyor turish cho'qqisi bitta-ikkita

bo'lgan tayyorgarlikni tuzish tizimi tez o'zgaruvchan sport amaliyoti ehtiyojlarini qondira olmadi. Sport federasiyalari, yirik musobaqalar tashkiliy qo'mitasi olimlarning sport musobaqalari tizimini sport mahorati paydo bo'lishining ob'ektiv mavjud qonuniyatlari, sport tayyorgarligini tuzish tamoyillari bilan uzviy bog'lash zarurati to'g'risidagi chaqiriqlariga befarq bo'ldilar. Har xil musobaqalar ommaviyligining oshishi, federasiyalar, musobaqa tashkiliy qo'mitalari, televidenie, homiylar, hattoki mukofot olishga qiziquvchan sportchilarning tijorat manfaatlari shunga olib keldiki, har xil sport turlarida mas'uliyatli musobaqalar soni yilning 8-10 oyigacha bo'lgan muddatlarni qamrab ola boshladi..

Musobaqa amaliyotini vaqt oralig'ida kengaytirish va jadallashtirish zarurati yillik tayyorgarlikning davrlanish nazariyasini yanada rivojlantirishni - ishonchli ilmiy bilimlarga tayanadigan ayrim nazariy yechimlarni qayta ko'rib chiqishni taqozo etardi. Biroq shu mantiqan to'g'ri bo'lgan yo'l qator mutaxassislar tomonidan sportchilar yillik tayyorgarligining tuzishga bo'lgan yangi yondashuvni shakllantirishga urinib ko'rish bilan almashtirildi. Unda yillik tayyorgarlikning davrlanishi inkor qilinib, yilning ko'p qismi davomida o'tkaziladigan va uzoq vaqt davom etmaydigan maxsus tayyorgarlik davrlari bilan almashinadigan musobaqalar soni ko'zda tutilgan edi.

Hozirgi paytda, deyarli ikki o'n yillik o'tib ketgandan so'ng (bu vaqt ichida ko'pgina murabbiylar va sportchilar shu yondashuvni amalga oshirishga ulgurib bo'ldilar) shu narsa oydinlashdiki, bu holda yilning ko'p qismi davomida musobaqalarda qatnasha olish imkoniyatiga erishish musobaqaga tayyor turishning eng yuqori darajasiga chiqish hamda asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ehtimolining keskin kamayishi, tayyorgarlik sifati va sport natijalari darajasining yomonlashishi, jarohatlanish xavfining oshishi bilan birga kuzatiladi. Hozirgi vaqtda avvallari davrlanish nazariyasini faol rad etib kelgan va zarurat bo'lganda uning bazaviy qoidalarini qayta ko'rib chiqish kerakligini qat'iy talab qilgan ko'pgina mutaxassislar buni tan oldilar(14).

Bir vaqtning o'zida davrlanish nazariyasining bazaviy qonunlari va zamonaviy sport musobaqalari taqvimini o'rtasidagi qarama-qarshilikni yengib

o'tishga imkon beruvchi yillik tayyorgarlikni tuzish metodologiyasini rivojlantirish yo'llari izlana boshlandi.

So'nggi 10-15 yil ichida bu borada ancha katta yutuqlarga erishildi. Boz ustiga, L.P.Matveev (1999) tomonidan ko'p yillar mobaynida izchil targ'ib qilib kelinayotgan sport mashg'ulotining davrlanish nazariyasi yanada rivojlantirildi.

Bunga tizimli yondashuv nuqtai nazaridan sport tayyorgarligi nazariyasi va aloqador fanlar sohasidagi bilimlarni muntazam takomillashtirib borish va taqdim etish zarur ekanligini anglash yordam berdi.

Tizimli yondashuv sportda maxsus metodologik yo'nalish sifatida 70-80-nchi yillarda keng joriy etila boshlandi. Shu jihatdan sportchilar tayyorlash sohasida to'plangan ilmiy bilimlar va amaliy tajriba sintezi tizim hosil qiluvchi omil sifatida optimal musobaqa faoliyati tuzilmasini (Platonov, 1980, 1986 va boshq.) va unga mos bo'lgan belgilangan sport natijasiga erishishni ta'minlovchi sportchi tayyorligining ko'p darajali holatiga olib chiqdi (V.N.Platonov, 1980; B.N.Shustin, 1995). Bu musobaqa faoliyati tuzilmasi va sportchining tayyorgarlik tuzilmasining birligi hamda o'zaro bog'liqligi tamoyilini shakllantirishga imkon berdi. Mazkur tamoyil asosini musobaqa va mashg'ulot faoliyatining o'zaro bog'liqligi hamda o'zaro aloqadorligini aks ettiruvchi qonuniyatlar tashkil etadi(68,78). U sport tayyorgarligining boshqa tamoyillari - yuklamani asta-sekin oshirib borish va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalarning to'liqsimonligi va variantlilik, tayyorgarlik bosqichining siklli tashkil qilinishi tamoyillarini rad etmay, balki yangicha qarashni hamda kengroq foydalanishni talab qiladi.

Xususan, musobaqa faoliyatining tarkibiy qismlari va sportchi tayyorgarligining har xil tarkiblari o'rtasidagi pog'onasimon munosabatlarni aniq bilib olish zarurati yuzaga keldi(8,17). Sportchilarning yillik tayyorgarligini tuzishda moslashishi nazariyasi yutuqlaridan, xususan, tayyorgarlik tarkiblarini e'tiborga olgan holda moslashish, moslashuvchanlikni yo'qotish (yo'q qilish) va qayta moslashish jarayonlarining shakllanish qonuniyatlariga taaluqli bo'lgan qismidan foydalanish zaruriyati ham kam ahamiyatga ega emas(11,21). Buning

hammasi yillik tayyorgarlikning davrlanish tizimi nuqtai nazaridan quyidagi xulosalarga olib keldi:

- «sportchining yuksak tayyorgarligi» va «yuqori natijalarga tayyor turish» (sport formasi) tushunchalarini farqlay bilish lozim;

- sportchilarning yuksak darajadagi tayyorgarligi yetarlicha barqaror, uzoq vaqt shakllanishini taqozo etuvchi va keskin o'zgarishlarga to'qnash kelmaydigan tavsiflar - harakat sifatlari, eng muhim funksional tizimlarning imkoniyatlari, texnik va taktik tayyorgarlikning umumiy darajasi bilan ta'minlanadi;

- yuqori natijalarga tayyor turish holati yuksak tayyorgarlik darajasi negizida ta'minlanadi va o'ziga xos qurilmani nazarda tutadi. U sportchilarning maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligining har xil tomonlariga taaluqli bo'lgan, yetarlicha tez shakllanadigan tarkiblardan iborat. Ular muayyan vaziyat bilan uzviy bog'lanadi va ularni tahlil qilishda sportchilarning musobaqa faoliyati (sportchining tayyorgarlik darajasi) samaradorligiga ta'sir qiluvchi tashqi omillarni, shuningdek, muayyan musobaqalar sharoitlari bilan bog'liq bo'lgan tashqi omillarni e'tiborga olish zarur;

- sportchi tayyorgarligini oqilona tuzish yoki sportchi tayyorgarligi darajasini to'laqonli oshirishni, yoki uni nisbatan barqarorlashtirishni nazarda tutadi (bu yuksak natijalarni saqlab turish bosqichida turgan sportchilar uchun xos). Tayyorgarlik darajasidagi katta o'zgarishlar, jumladan, uning o'tish davrida keskin pasayishi maqsadga muvofiqdir;

- sportchining yuksak tayyorgarlik darajasi taraqqiy etishi, saqlanib turishi yoki yilning ko'p qismi davomida 8-10 oygacha birmuncha o'zgarib turishi mumkin. Bunday yondashuv L.P.Matveevning (1991) qarashlariga zid emas. Uning e'tirof etishicha, sport formasi tuzilmasida barqaror va o'zgaruvchan tarkiblarni ajratish zarur. Barqaror tarkib sifatida bazaviy tarkiblar qatnashadi. Ular sport formasining mustahkam poydevorini tashkil etadi.

Sport formasi «sportchining uzoq vaqt saqlab turiladigan holati» sifatida namoyon bo'ladi. U sportchining o'z imkoniyatlarini oxirigacha ro'yobga chiqarishga bo'lgan tezkor tayyorligini belgilab beradi.

Bu tez kechadigan holatdir. Barqaror va o'zgaruvchan tarkiblarning qonuniy o'zaro aloqalari va o'zaro ta'sirlari sport yutuqlari dinamikasini belgilab beradi (L.P.Matveev, 2001).

Shunday qilib, yillik tayyorgarlikni shunday tuzish imkoniyati yuzaga keladiki, u davrlanishning asosiy tamoyillarini amalga oshirish doirasida yutuqlarga tayyor turish holatiga bir necha bor va yilning har xil oylarida erishishga hamda bir vaqtning o'zida yilning asosiy musobaqalariga yaqinlashib borgan sari natijalarning o'sib borishini ta'minlashga imkon berishi lozim.

Ayni paytda shuni e'tiborga olish lozimki, yillik tayyorgarlikning davrlanishi yillik tayyorgarlikni bir va ikki siklli tuzish borasidagi an'anaviy sxemalardan uni farqlab turuvchi qator qat'iy qoidalarga amal qilinishini taqozo etadi(26).

Sportchilarni tayyorlashda ulardan eng asosiylariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- sportchilarni tayyorlash tizimidan umumiy tayyorgarlik xususiyatiga ega (an'anaviy ma'noda sport turi bilan bog'liq bo'lmagan) ishni yo'qotish, bazaviy xususiyatdagi tuzulmaviy elementlarda (davrlar, bosqichlar, mezosikllar) musobaqa faoliyati bilan uzviy bog'langan va sifatlar hamda qobiliyatlarning bevosita yoki bilvosita rivojlanishiga yordam beradigan ishni rejalashtirish;

- tayyorgarlikning har xil tomonlarini (texnik, taktik, jismoniy, psixologik) takomillashtirish jarayonini musobaqa faoliyatining asosiy tarkiblarini takomillashtirish bilan integrasiyalashuvi butun yillik tayyorgarlik jarayonining strategik yo'li hisoblanadi. Bunda yillik tayyorgarlik jarayonidagi ayrim bazaviy xususiyatga ega, keyingi maxsus tayyorgarlik uchun poydevor quriladigan mezosikllar bundan mustasno; yil davomidagi sport mashg'ulotlarini tuzish tizimi ko'p jihatdan musobaqalarga va sportchi organizmining mavjud funksional imkoniyatlarini safarbar qilish, uning moslashish reaksiyalarini yanada rag'batlantirish, musobaqa faoliyatining qiyin sharoitlariga nisbatan psixik chidamlilikni tarbiyalash, samarali texnik-taktik yechimlarni ishlab chiqish sifatida

musobaqa kurashiga bevosita tayyorgarlik ko`rishdan foydalanish xususiyatlarini belgilab beradi.

Zamonaviy amaliyotda musobaqa faoliyatini rejalashtirishda uchta asosiy yondashuvni ajratish mumkin.

Ulardan birinchisi sportchilarning ko`proq startlarda qatnashib, har bir musobaqada yuqori natijalarga erishishga intilishlari bilan bog`liq.

Ikkinchi yondashuv kam shiddatli musobaqa amaliyotini nazarda tutadi, sportchilarning butun diqqati esa mavsumning eng asosiy musobaqalariga jalb qilinadi.

Uchinchi yondashuv keng, lekin qat`iy tabaqalashtirilgan musobaqa faoliyatiga tayanadi; tayyorgarlik, nazorat va yaqinlashtirilgan musobaqalar birinchi navbatda tayyorgarlik vositasi sifatida qo`llaniladi; ularda maksimal natijalarga erishish vazifasi qo`yilmaydi. Butun tayyorgarlik tizimi saralash va ayniqsa asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zaruriyatiga qaratiladi.

sportchilar tayyorgarligida yillik mashg`ulotni bitta makrosikl (bir siklli), ikkita makrosikllar (ikki siklli) va uchta makrosikllar (uch siklli) asosida tuzish keng uchraydi. Har bir makrosiklda uchta davr ajratiladi - tayyorgarlik, musobaqa va o`tish. Mashg`ulot jarayoni ikkita va uchta siklli tarzda tashkil etilganda «qo`shaloq» va «uchlashgan» sikllar deb nomlangan variantlar ko`pincha qo`llaniladi. Ushbu hollarda birinchi, ikkinchi va uchinchi mikrosikllar o`rtasidagi o`tish davrlari ko`pincha rejalashtirilmaydi, oldingi makrosiklning musobaqa davri esa keyingisining tayyorgarlik davriga silliq o`tib ketadi(13).

Siklik sport turlari uchun umumiy qabul qilingan sport mashg`ulotining davrlanish tizimi kurash sport turlarining o`ziga xosligi tufayli bu sport turiga shu turishida ko`chirilishi mumkin emas.

B.O.Djeroyan va N.A.Xudadov (1971) larning ta`kidlashicha, yillik mashg`ulot sikli (kurashchilarda, bokschilarda) kamida bir oy davom etadigan o`tish davrida faol dam olishdan so`ng boshlanadi.

Keyin tayyorgarlik davri keladi, uning davomiyligi kamida ikki oy va umumiy tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topadi. Ular tugashi bilan

«boshlang`ich» sport formasining ishga tushishi hamda musobaqalarda qatnashish nazarda tutiladi.

Musobaqa davri 9 oy atrofida davom etadi. Uning davomida kurashchilarning musobaqalarda qatnashishlari faol dam olish va navbatdagi musobaqalarga tayyorlanish uchun mashg`ulotlar bilan almashib turadi.

Musobaqalar o`rtasidagi oraliqlar quyidagi mikrosikllarni o`z ichiga oladi: o`tish (faol dam olish) va tayyorgarlik. Musobaqalardan so`ng faol dam olish bosqichining davomiyligi olingan yuklamalarga va faoliyatning psixik zo`riqishiga; tayyorgarlik bosqichi va uning qismlarining davomiyligi esa oldinda turgan musobaqalar miqyosiga hamda qiyinligiga bog`liq bo`ladi. Yillik siklning bunday ko`p siklli davrlanishi kurashda umumiy qabul qilingan.

Yakkakurashchilar musobaqalarida yakkama-yakka olishuv olib borish xususiyati shundaki, ular har bir olishuvga uning yakuni uchun to`liq mas`uliyat bilan tayyorlanishlari lozim. Musobaqalar taqvimining zichligi esa sportchilarni uzoq vaqt mobaynida musobaqa oldi tayyorgarligini o`tkazishga majbur qiladi.

Shu bilan birga, yakkakurashlarda sport mashg`ulotining ko`p siklli davrlanishi kamchiliklardan holi edi, chunki tayyorgarlik bosqichi boshida katta hajmdagi yuklamaning to`planib qolishiga yo`l qo`yilmasdi.

Bunday muammo asosan kam davom etadigan ko`p sonli sikllardan iborat mashg`ulotga xosdir.

Shunday taxmin qilish mumkinki, ba`zi sikllar miqdorining birmuncha kamayishi va ular davomiyligining oshishi mashg`ulot jarayonining optimallashtirishiga yordam beradi.

Sportchilar musobaqalar seriyasida ishtirok eta turib, bitta tayyorgarlik holatidan ikkinchi holatga o`tishlariga to`g`ri keladi katta darajaga ega bo`lgan bunday o`zgarishlar yillik tayyorgarlik sikli davomida ko`p marta sodir bo`ladi.

Demak, yakkakurashchilarning musobaqalar taqvimi xususiyatlarini, shuningdek, ularning zichligini e`tiborga olib, ko`p siklli tayyorgarlikda tana og`irligini oqilona tartibga keltirish bilan mashg`ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish alohida ahamiyat kasb etadi.

**O'tish davri.** Bu davrning asosiy vazifalari o'tgan yil yoki makrosiklning mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin to'laqonli dam olishni ta'minlash, shuningdek, sportchining makrosikl boshida optimal tayyorligini ta'minlash uchun mashqlanganlikni ma'lum bir darajada saqlab turish hisoblanadi. To'laqonli jismoniy va ayniqsa psixik tiklanishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Bu vazifalar o'tish davrining davomiyligini, qo'llaniladigan vositalar va metodlarning tarkibini, yuklamalar dinamikasini va h.k. belgilab beradi.

O'tish davrining davomiyligi 2 dan 5 hafta atrofida o'zgarib turadi va sportchi turgan ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga, yil davomida mashg'ulotning tuzilish tizimiga, musobaqa davri davomiyligiga, asosiy musobaqalarning qiyinchiliklari va mas'uliyatiga, sportchining individual qobiliyatlariga bog'liq.

O'tish davridagi mashg'ulot umumiy ish hajmining pasayishi va kichik yuklamalar bilan tavsiflanadi. Masalan, tayyorgarlik davriga nisbatan ish hajmi 3 marta kamayadi, haftalik mikrosikl davomidagi mashg'ulotlar soni, odatda, 3-5 martadan oshmaydi va katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi va h.k.

Turli-tuman faol dam olish vositalari va umumiy tayyorgarlik mashqlari o'tish davrining asosiy mazmunini tashkil etadi.

O'tish davri oxirida yuklama asta-sekin oshib boradi, faol dam olish vositalari hajmi kamayadi, umumiy tayyorgarlik mashqlari soni ortadi. Bu navbatdagi mikrosikl tayyorgarlik davrining birinchi bosqichiga yanada silliqroq o'tishga yordam beradi.

## **1.2. Dzyudochilar bilan trenirovka o'tkazish usuliyoti**

Dzyudochining koordinasiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

Hozirgi vaqtda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

Trenirovka jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan trenirovka kuni, ulardan - mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi.

Dzyudochi qizlar bilan olib boriladigan o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik - trenirovka mikrosikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Dzyudochilarning ko'p yillik trenirovkasiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovkasining umumiy rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka

maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka nagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzkalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Trenirovkaning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, tayyorlov va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Trenirovka jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida trenirovkalar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-soniyain o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Trenirovkaning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda kurashni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka nagruzkasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish (4,5,10).

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

Kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Kurash davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun kurash mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan kurashni yuqori darajada emosional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega.

Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emosional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Kurashchilar organizmining zaxira imkoniyatlarini aniqlash uchun testlarni qo'llashni tavsiya etadilar. Test sportchilarning energetik zahiralari son jihatdan baholashga imkon beradi, ya'ni yillik siklning turli tuzilmalari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yuklamalarining parsial hajmlari me'yorlarini taklif qiladilar.

### **1.3. Dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi**

Dzyudochilar bilan olib boriladigan o'quv trenirovka bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, dzyudodagi bellashuv texnik-taktik harakatlarining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlikning vazifasi dzyudochilarning harakat funksiyalarini kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlarini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Dzyudochilarning harakatlar tezligini rivojlantirishga bolalik yoshida ana shu jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuning uchun maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishda sur'ati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. Bellashuv, musobaqa formasida bajariladigan mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin (11,12).

Trenirovka yuklamalarini bajarish kurashchi musobaqada g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Trenirovka yuklamalarini umumiy vaqtning 50% ni egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 min bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardagi tashkari 10-15 m ga yugurish bo'yicha kontrol mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay-shart-sharoit yaratadi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni trenirovkasning asosiy qismlarida qo'llanish kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlarni qo'llanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli mashqlari kompleksiga, shuningdek chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan mashqlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli trenirovkaning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning

quvvat va funksional zahiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi.

1. Trenirovkadagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni kuch sifati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2. Mashq organizmning bir qancha funksional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3. Mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

#### **1.4. Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish**

Kuch dzyudochining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taaluqli bo'lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida

namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashchilarning kuch bellashuvlarda muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining bir kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari. (4,6,9).

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi.

Trenirovkada hammasi bo`lib 3-4 ta yondashish bajariladi. yondashishlar o`rtasidagi dam olish oralig`i - 3-5 daqiqa

Tobora o`sib boradigan og`irliklar uslubi bitta trenirovka mashg`ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko`rsatish hajmining asta-sekin o`sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg`ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko`tara oladigan og`irlikdan 50% ga teng og`irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og`irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og`irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo`lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. yondashishlar o`rtasidagi dam olish oralig`i 2-4 daqiqa. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Trenirovka va musobaqalarda mushaklarning kamayayotgan og`irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o`tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo`shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o`tiladigan ishga tez o`tishni ta`minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo`llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o`rtasidagi dam olish oralig`i 3-5 daqiqa Mashq haftada ko`pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta`sir ko`rsatish uslubi shunga bog`liqki, kurashchining tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo`ladi. Bir vaqtning o`zida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta`sir ko`rsatish uslubdan foydalanishda mashqlarni keltirish mumkinki,

kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan o'rta 10-12 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 daqiqa. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 soniya. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni

rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O`smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e`tiborga olish juda muhimdir. (12,17,24).

Sportchilarning chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o`smirlarga xos bo`lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

13-14 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o`z massasi og`irligi, to`ldirma to`plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og`irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim .

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og`irligini oshirish, dastlabki holatni o`zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

yoshdagi kurashchilarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo`lish lozim o`rtacha yuklamalar, kichik me`yor yoki dam olish uchun tanaffusli o`quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar. Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda bir daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini o`zaytiriladi. Keyinchalik kurash sur`atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o`tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo`lini topishga o`rgatadi.

Kurashchilarning 13 yoshda bo`g`imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo`ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko`rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o`smirlik yoshida egiluvchanlik va bo`g`imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Kurashchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi. Kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurash o'quv-trenirovka jarayonida saf mashqlar qo'llaniladi. Ularning maqsadi- kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan mashqlari hamda og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasi kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlar va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

### **1.5. Dzyudochilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari**

Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarining izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus

testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda maxsus tezkor-kuch sifatleri darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanishi mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning yechimi uchun maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulotlarda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganish tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida maxsus tezkor-kuch sifatlarini baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek, testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.

Maxsus tezkor-kuch sifatleri baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori yetarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kidlaganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olganda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha faktik ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Dzyudochining maxsus tezkor-kuch sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus tezkor-kuch sifatleri 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, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu tanlashlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini shakllanishiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi, hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik 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 sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Ma'lumki sportning har 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 maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (kislorod yetishmagan holda) foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarini o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spesifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.

Dzyudochilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim 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 sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini boradi.

Dzyudochining maxsus tezkor-kuch sifatlarini 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 tezkor-kuch sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

Ma'lumki, maxsus tezkor-kuch sifatlari yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Maxsus tezkor-kuch sifatlari rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy tezkor-kuch o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va h.k.) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Dzyudochilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan:

- baland startdan maxsus rezina bilan ishlash ;
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5 m);
- qo'l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash;
- joydan turib yuqoriga sakrash;
- katta tezlikda (20s) manekenni ko'tarib tashlash.

Maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning

texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

## **II BOB. Tadqiqot vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish**

### **2.1. Tadqiqotning vazifalari.**

1. Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyotini aniqlashda o`quv-trenirovkalardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish.

2. Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyoti bo`yicha trenirovka jarayoni o`rganish.

### **2.2. Tadqiqot uslublari.**

2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o`rganish va tahlil qilish.

2.2.2. Pedagogik kuzatish.

2.2.3 Pedagogik tajriba.

2.2.4 Matematik-statistik usullar.

#### **2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o`rganish va tahlil qilish.**

Yosh dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish bo`yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilishda dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish uslubiyatiga alohida e`tibor qaratiladi.

#### **2.2.2. Pedagogik kuzatish.**

Pedagogik kuzatishlar dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish va baholash maqsadida o`tkazildi.

Mazkur holda dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka yuklamalarini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Bizning malakaviy bitiruv ishimiz davomida dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish va o`rganishimizda malakali murabbiylarning ish

tajribasi hamda dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlari jarayonlari o'rganildi.

### **2.2.3.Pedagogik tajriba.**

Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish mashqlarni qo'llash uslubiyati samaradorligini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi.

1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).
2. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).
3. 20 soniya yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).
4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).
5. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).

Pedagogik tajriba har qanday ilmiy–pedagogik tajribaning asosi hisoblanadi. Uning yordamida ilmiy farazning ishonchliligi tekshiriladi, pedagogik tizimning alohida elementlari o'rtasidagi bog'liqliklar va nisbatlar aniqlanadi.

Pedagogik tajribalar natijalarining samaradorligini quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

1. Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;
2. Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishni aniqlovchi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami aniqlandi.

#### **2.2.4. Matematik-statistik usullar:**

Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishni samarasini tahlil qilish maqsadida matematika statistika uslublari yordamida ko'rsatkichlari hisoblandi (O'rtacha arifmetik qiymati va boshqalar).

#### **2.3. Tadqiqotlarni tashkillash va o'tkazilishi.**

Tadqiqot 2016-2017 o'quv yillida Urganch Olimpiya zaxiralari kollejida olib borildi. Tadqiqotda 22 ta dzyudochilar qatnashadi. Tadqiqotning boshida yani birinchi bosqichida Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish yo'llari bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilindi va umumlashtirildi.

### **III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI**

#### **3.1. Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash**

Olingan natijalar asosida aniqlandiki dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifati muayyan darajada harakatlar tezligini belgilaydi va chidamlilik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Sportchilarda turli mushak guruhleri kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatleri topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarining maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi. Mushak guruhleri kuchining topografiyasi haqidagi ma'lumot trenerlar tomonidan sportchilar tayyorlashni ratsionallashtirish uchun qo'llaniladi.

Trenerlar va sportchilar orasida dzyudodagi sport natijasi kurashchi uchun alohida asosiy yoki maxsus mushak guruhlarining tayyorgarlik darajasiga bog'liq, degan fikr keng tarqalgan. Ularga ko'pincha oyoqlarni bukuvchi, dzyudo usullarini bajarishda asosiy ishni bajaradigan mushaklarni kiritadilar. Shuning uchun ularni rivojlantirishga alohida ahamiyat beriladi.

Ehtimol, muammoni hal etishga bunday yondashish unchalik to'g'ri emasdir. Maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda barcha mushak guruhleri (garchi ulardan ayrimlari ko'proq, boshqalari kamroq jismoniy yuklamani bajarsa ham) ishtirok etadi. Ularning har biri yetarlicha funksional tayyorgarlikka ega bo'lmagan holda sport natijalari ham o'smaydi. Ko'pincha nisbatan kuchsiz, harakatda kam qatnashadigan va mashg'ulotda ko'p yuklama berilmaydigan mushak guruhleri bo'sh halqaga aylanib qoladi.

Dzyudochilarda oyoqdagi mushak guruhlarining ko'rsatkichlari nisbatan ko'rsatkichlariga 8-10 yillik muntazam mashg'ulotlardan keyin sportchilar tabiatning o'zi yaratib qo'ygan holatga qaytar ekanlar (turli mushak guruhlarining kuch ko'rsatkichlari orasidagi to'g'ri nisbat). Shunday qilib, ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida dzyudochilarning tezkor-kuch sifatleri rivojlanishini ratsional deb bo'lmaydi.

Bukuvchi mushaklar uchun maxsus rivojlantirish mashqlarini qo'llanar ekan, dzyudochilarda mavjud bo'lgan turli mushak guruhleri kuchi orasidagi to'g'ri nisbatni saqlab qolishga harakat qildik. Pedagogik tajriba natijalari bizning farazimizni tasdiqladi. Tajriba guruhi maxsus tezkor-kuch tayyorgarligida nazorat guruhidan jiddiy ustunlikka erishdi, bu texnik tayyorgarlikda katta ahamiyatga ega.

Alohida mushak guruhlarini ayirib rivojlantirishning yanada samarali vositalarini izlash natijasida maxsus trenajor qurilmalaridan foydalanildi, bu mashq jarayonining yanada shiddatliroq bo'lishiga, mashg'ulotlarni hissiy ko'tarinkilik bilan, qiziqarliroq o'tkazishga imkon beradi.

Shunday qilib, bizning turli mushak guruhlarining uyg'un rivojlanishi yosh sportchilarga tezlik-kuch tayyorgarligida yana ham yuqori natijalarga erishish sharoitini yaratishi to'g'risidagi farazimiz tasdiqlandi.

Kuchni keng ma'nosi ostida organizmning noxush ta'sirlarini bartaraf eta olish qobiliyati tushuniladi. Fizikaviy tomondan kuch bu sportchi organizmining turli yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati.

Dzyudochilarning bellashuv vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olishi, organizmning bardosh bera olmaslik ko'rsatkichi ish qobiliyatining pasayishi bilan tushuntiriladi. Dzyudochining chidamliligi kurashning yuqori tempda davom etgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlangan xolati bilan o'lchanadi.

Dzyudochiga bellashuv jarayonida quyidagi talablar qo'yiladi: katta hajmdagi ishni bajarish va ish faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqtgacha ushlab turish, bu talablarning bajarilishi kurashchining mushak, yurak qon tomir tizimi, asab tizimi faoliyati va alohida ish bajarayotganda qiladigan mashqlarini, butun musobaqada bajara olish qobiliyatiga bog'liq.

Shunday qilib, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga o'tishdan oldin kurashchi mashqlardan shunday foydalanishi kerakki, butunlay mashqlar yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab tizimi, mushak tizimlariga yuqori funksional ta'sir ko'rsatsin.

Nafas olish tizimining funksional o'sishi, nafas olish tizimi bo'lgan talablarning yuqoriligi bilan, o'pkaning tiriklik sig'imining kattaligi bilan, nafas mushaklarining ishlash kuchi bilan, chuqur va energiyali nafas olishda o'pka ventilyatsiyasining amalga oshishi bilan xarakterlanadi.

Mashq yuklamalarini bajarish vaqtida bu katta ahamiyatga ega. Bellashuv jarayonida kurashchilar bunday nafas harakatlarini amalga oshirmaydi. Dzyudochilarning bellashuv vaqtida nafas olishi noritmik bo'ladi. Ko'p hollarda nafas olish qiyinlashadigan holatlar keladi. Sport turlarining boshqa usullarida (suzish, yengil atletika, chang'i va boshqalar) kurashchilar o'pkasining tiriklik sig'imi pastroq bo'ladi. Havodagi O<sub>2</sub> ga bo'lgan maksimal talab kurashchilarda atigi 3, 5-4 l/daqqa teng bo'ladi.

Zamonaviy kurashchining talabi bo'yicha O<sub>2</sub> ni havoda iste'mol qilish maksimal holatda 5 l/min bo'lishi kerak.

Kurashchi o'z nafasini iloji boricha ixtisoslashtirish kerak. Bunda maksimal ravishda havoda O<sub>2</sub> ni qabul qilishni, bu darajani uzoq vaqt ushlab turishni va maksimal ravishda nafas jarayonlarining tez tiklanishini o'zida tarbiyalash lozim. Shu maqsadda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- mashqlar bajarishni vaqtini oshirish;
- mashqlar bajarishni intensivligini oshirish;
- yuklamalarni oshirish;

Mashqlar bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg'ulotlarda asta-sekinlik bilan ko'p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini taxminan qiladi. Bunda mashqlarning intensivligi o'zgarmaydi.

Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo'lga qo'yishi maqsadida ma'lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta'minlaydi. Shu sababli ishdagi intensivlik kurashchiga kerakli miqdorda bajarilishi shart.

Vaqt asta-sekinlik bilan kerakli kattalikgacha oshiriladi. Juda yuqori bo'lgan intensivlik kurashchining dam olish vaqti - 10 daqiqagacha davom etadi.

Kurashchining bir kungi davomidagi 4-6 ta kurashni hisobga olgan holda, to'liq bo'lmagan tiklanishlarda ham unga o'zini ma'lum tempda ushlab turishni o'rgatish kerak.

Demak, vaqtni oshirish usuli mashg'ulotda bir kurashdan so'ng ikkinchi kurashda vaqt davomiyligini oshib borishini ta'minlaydi. Bunda bajarilayotgan mashq iloji boricha ko'p vaqtni o'z ichiga oladi.

Shuni kuzatish kerakki, mashqlarni bajarish jarayonida nafas olish bir darajada bo'lishi kerak. Me'yoriy kattaliklarga javob berish kerak (60-80%) kerakli bo'lgan kattalikda, puls 160-180 ur/daqqa

Buning lozimligi shundan iboratki, mushaklar o'zining kuchiga yaqin bo'lgan maksimal yuklamalarda o'sish, rivojlanish qobiliyatiga ega.

Mashqlarni bajarishda intensivlik oshirish usuli. Intensivlik bir xil vaqt birligida qaytarilishlar miqdori bilan aniqlanadi. Mashq bajarishda tempni oshirish yuklamani oshiradi va nafas jarayonlarini tez tiklanishiga olib keladi. Mashqlarni bajarishdagi intensivlikni mashg'ulotdan mashg'ulotgacha bo'lgan vaqtda asta-sekinlik bilan oshirib borilsa nafas olish imkoniyatlari ko'payadi. Bu usulning turli-tumanligi shundan iboratki, u o'z ichiga intervalli va qaytar usullarini o'z ichiga oladi.

Intervalli usulning asosi shundan iboratki, kuch vaqt qisqarishi hisobiga (dam olish) oshib boradi. Kurashdagi mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi. Bunda dam olish tanaffuslari qisqa bo'ladi. Asta-sekinlik bilan mashg'ulotdan mashg'ulotgacha dam olish intervali qisqarib boradi va oxiri yo'q qilinadi. Hamma kurash ma'lum tempda bajariladi. Bu usul musobaqa uchun zarur bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Kurashchi musobaqalardagi yuklamani bajarish uchun, oldin katta intervalli dam olish vaqti bo'lgan kurashga tushiladi, so'ngra bora-bora interval kichraytiriladi.

Qaytarish usulining intervalli usuldan farqi shundan iboratki, bunda mashqlar jarayonidagi dam olish ish intensivligining pasayishi hisobiga bosqichma-bosqich yuzaga chiqadi.

Asta-sekinlik bilan kichik intensivlikka ega bo'lgan ish qisqarib boradi. Musobaqalardagi bir xil mashqlar har xil vaqt chegaralarida (6-10 min) bajariladi, lekin uning intensivligi o'zgaradi.

«Faol dam olish» vaqtini qisqarishi hisobiga oshib boradi. Shu bilan birga yuklama oshadi, natijada nafas jarayonlaridagi  $O_2$  ni qabul qilish darajasiga bo'lgan talab oshib boradi.

Yuklamali mashqlarni bajarganda oshirish usuli doimiy vaqtini va mashqlar darajasini bir me'yorida ushlab, katta kuchlanishdagi yuklamalardan foydalanishni talab qiladi. Kurashchilarning yuklamalari oshib borishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajaradi. Raqibning katta kuchlanishga qarshi qarshilik ko'rsata oladigan bo'ladi. Yuklamani oshirish katta energiyani talab qiladi va nafas olish tizimining faoliyatiga katta talablar qo'yadi.

Nafas olish tizimining ixtisoslashuvchi boshqa vositalari yordamida ham amalga oshiriladi - eshkak eshish, suzish yugurish eng samaradorligi uzoq yugurish. Tayyorlov bosqichi mashg'ulotlarning haftalik siklida 15-20 km (umumiy holda) dan kam bo'lmagan, o'rtacha tezlik 2 daqiqa 10 soniya. 400 metrga yugurishni tavsiya etadi.

Yurak, qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish uchun yurakning qisqarish kuchini ko'paytiruvchi va sistolik hajmini oshiruvchi mashqlar qilinadi.

Yurak mushagi o'z kuchini xuddi ko'ndalang-tangil mushaklarga o'xshab turli ta'sirotchilar ta'sirida oshiradi. Demak, yurakni me'yorida, ya'ni maksimal holatda ishlashi yurak mushaklari kuchini oshirishga olib keladi. Yurakka shunday kuchlanish berish kerakki, bunda yurak me'yoriy va me'yorga yaqin kuchlanish bilan qisqa qisqarishi kerak. Ammo bunday mashqlarni bajarganda extiyotkorlikka rioya qilish kerak. Bulardan so'ng ma'lum bir tiklanish bosqichi kerak bo'ladi.

Mushak tizimining funksional imkoniyatlari tiklanishi jarayonlarining kechishiga, mushakning tiklanishgacha bo'lgan vaqt da ishlash rejimiga va mushakning kuchiga bog'liq.

Tiklanish jarayonlarining kechish tezligi mushaklarning kerakli vositalari va fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlari, hamda glikolitik mexanizmining funksional imkoniyatlari bilan ta'minlanganligiga bog'liq.

Ishlayotgan mushakda aerob jarayonlarining rivojlanish uning chidamliligini ixtisoslashtirishga yordam beradi. Aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi.

Ish intensivligining oshishi (intervalli, qaytar tanaffusli usullar). Bunday holatda ko'p miqdordagi mushaklar dinamik rejimi ostida katta ish bilan ta'minlandi.

Musobaqalardagi aqliy charchash asosan quyidagi holatda yuzaga keladi, qachonki kurashchi endi bo'lishi kerak bo'lgan kurash rejasini kuchli o'ylab tursa, murakkab masalani yechsa bellashuvlar orasida dam olish vaqti ko'p o'ylasa, hamda endi bo'ladigan kurashga turli taktik ta'sir variantlarini ishlab chiqiladi. Ko'pincha dam olish va uyqu bosqichlariga to'g'ri keladi. Natijada charchash yuzaga chiqadi. Bu natijasiga musobaqalardagi kurashchilarni kuzatib, kurashchi «muxlisga» aylanadi. Ayniqsa, kurashga qiziqish bilan birga kurashchi ko'p miqdorda asabiy va jismoniy kuchni yo'qotadi. Ko'p miqdordagi kurashlarni tomosha qilish aqliy charchashga olib keladi, chunki kurashni kuzatish bilan bir vaqtda kurashchi mashq usullarni ishlab chiqa boshlaydi.

Bu shunga olib keladiki, kurashchi o'zining kurashga asabiy charchoq bilan yondoshadi. Mashg'ulotlarda kurashchi mashqlarni o'zlashtirib katta aqliy yuklama oladi. Bu ko'pgina aqliy kuchni talab etadi. Masalan, bu holat jismoniy kuchlanishni talab etmaydigan, koordinasiyasi bo'yicha murakkab bo'lgan usullarni bajarish kerak bo'lgan vazifalardan kuzatiladi. Bu vaqtda yuzaga keladigan aqliy charchash mashg'ulot vazifasining samaradorligini tushirishi mumkin. Charchash shunday holatlarda yuzaga keladiki, qachonki kurashchining e'tibori ma'lum bir ob'ektni uzoq vaqt kuzatishga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birgalikda charchash kuzatuv birligi va ta'sirotni kuchiga to'g'ri proporsional bo'ladi, kuchli yorug'lik, tikilib kuzatish, ma'lum bir narsaga uzoq vaqt qarab turish tezda charchashni yuzaga keltiradi.

Emotsional holat qo'zg'aluvchi yoki tormozlanish ta'sirotlarining pasayishi orqali boshqariladi. Agar kurashchi o'zidan kuchli bo'lgan raqibni ustidan g'alaba qozonib haddan tashqari xursand bo'lsa, bunda turli mashqlarni bajartirib his-hayajon intensivligini pasaytirish kerak.

Agar kurashchi o'zi uchun asosiy bo'lgan kurashni yutqazsa, qattiq xafa bo'lib, tushkunlikka tushadi. Bunday xolatda kurashchini chalg'itgan holda shartli qo'zg'aluvchilarni ta'sirini pasaytirish kerak.

His-hayajon yuklamalari taqdirlash va rag'batlantirish yo'llari orqali boshqariladi. Mashg'ulotlarda kurashlarni turli hayajonlanish yuklamalari ostida bajarish kerak. Qo'zg'atuvchi va tormozlovchi shartli ta'sirotni yuklamasini o'zgartirib yoki kattaytirib ahamiyatini oshirish mumkin. Agar mashg'ulotdagi kurashlarni «baho berish» orqali, ya'ni har bir kurashchini ta'siriga baho berish orqali o'tkazsa u holda turli usullar ishlatishni salbiy tomoni pasayib, o'zini himoya qilish, hamda ijobiy tomoni oshib boradi.

Musobaqalarda ta'sirlarning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsizligi shartli qo'zg'atuvchilar kabi yuqoridir. Trener sharoitga qarab taqdirlash yoki rag'batlantirishni qo'llangan holda qo'zg'atuvchilarning ta'sirini kamaytirish yoki ko'paytirishi kerak.

Agar musobaqada kurashchi qo'yilgan maqsadga erisha olmasdan g'alaba qozonishni o'rniga yutqazsa, trener uni rag'batlantirish natijasida his-hayajon yuklamasi oshadi. Kurashchi uchun yengilish ahamiyati oshib boradi. Shu bilan birgalikda shartli qo'zg'atuvchining ahamiyati oshadi, qachonki kurashchi yutqazish natijasida jamoasini uyaltirib uni a'zolardan dakki eshitsa, bunday holatda hayajonlanish yuklamasi yuqori bo'ladi. Hayajonlanish yuklamasi nafaqat kurash bilan, balki kurashchi har kun oladigan hamma tormozlanishning shartli qo'zg'atuvchilari bilan bog'liq.

Trener xayajonlanish yuklamasi intensivligi boshqargan holda, kurashchining asab tizimi funksional imkoniyatlarini oshirish uchun sharoit yaratadi. Bu charchoqni bosishga qaratilgan holat hisoblanadi.

Bir tomonlama kurashchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshishi yuqori ishchanlikni ta'minlaydi.

Ikkinchi asosiy tomon - bu faoliyatni tejash, ya'ni kerakli ishga yaroqlilik darajasini saqlangan holda charchashni yuqori darajada pasaytirish.

Himoya usullarini va boshqa ta'sirlarini bajarganda kurashchi raqibiga nisbatan kam kuch sarflaydi. Kurashchi bellashuvda qo'yilgan yuklamani uzoq muddat davomida saqlashi va uzoq vaqt charchashga qarshi turishi mumkin.

Ish bajarish unumini tejamkorlik bilan ixtisoslashtirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

O'rta yoki kichik, o'rta intensivlikdagi davomiy bo'lgan kurashlar usuli. Musobaqalarda bo'ladigan kurashlardan vaqti bo'yicha 2-6 marta yuqori kurashlar beriladi. Kurashchi bu muddatga yetadigan kuchini o'zi taqsimlaydi. Uzoq davom qiladigan kurashlar shunga olib keladiki, kurashchi ko'p energiyani sarflab, o'zining e'tiborini berilgan muddatning oxirigacha kuchini saqlab qolishga, ta'sirotlarni qo'llamaslikka qaratadi.

Kurash mashg'ulotlarda kurashchi kuchini tejashga harakat qilmasa, ma'lum bir muddatdan so'ng u charchaydi va katta kuchini rivojlantirishga imkoniyat qolmaganidan so'ng usullarni qo'llashda tejamkorlikni qidirib qoladi.

### **3.2. Dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili**

Dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib boridik.

Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni hamda va yetakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi.

Olingan natijalar asosida aniqlandiki dzyudochilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. dzyudochilarda turli mushak guruhlari kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday dzyudo bilan

shug`ullanish tezkor-kuch sifatlari topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarning maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi.

Dzyudochilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini trenirovkadagi mashq yuklama vositalarini hajmi yig`indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan dzyudochilarning yuqori sport natijalarini egallashda maqsadida o`tkaziladi. Nazorat qilish uchun 22 ta dzyudo bilan shug`ullanuvchi kurashchi tanlab olindi.

Dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovkaning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarni musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi trenirovka yuklamalari tahlili olindi.

Musobaqa oldi trenirovka bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o`rtacha hajm, standart og`ish keltirilgan. Asosiy qilib dzyudochilarning darajasiga va murakkablik koeffitsientiga qarab trenirovka mashqlarini taqsimlash qabul qilindi.

Hamma maxsus mashqlar o`z ichiga yuqori bo`lgan trenirovka vositalarini olgan, ya'ni sherik bilan kurashish, shartli kurash, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar olingan.

Ixtisoslashtirilgan trenirovka mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi.

Kuzatuvlar shuni ko`rsatadiki, ayrim trenerlar qisqa muddat ichida dzyudochilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo`rma-zo`raki qo`llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e`tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me`yorida ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug`ullanayotgan bolani zo`riqish holatiga tushirib qo`yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo`llashdan avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bitiruv malkaviy ish mavzusi bo`yicha rejalashtirilgan tadqiqotning maqsadi dzyudo bilan shug`ullanuvchi yoshlarning musobaqa oldi tayyorgarlik

bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatini nostandart maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi:

1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).
2. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).
3. 20 soniya yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).
4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).
5. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).

Dzyudochilar faoliyatida va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quv-trenirovka jarayonida maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish dzyudochilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Dzyudochilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi (3.2.1-jadval). Jumladan, tajriba va nazorat guruhdagi shug'ullanuvchilarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

**Dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini  
rivojlanish darajasi natijalari  
(Nazorat guruh 11 kishi, Tajriba guruhi 11 kishi)**

*3.2.1-jadval*

| №        | Tezkor-kuch testlar                                                                                                                                            | Tadqiqot guruhi |             | Nazorat guruhi |             | Tdan keyin farqi |   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|------------------|---|
|          |                                                                                                                                                                | T.dan oldin     | T.dan keyin | T.dan oldin    | T.dan keyin | T                | N |
|          |                                                                                                                                                                | O'rtacha        | O'rtacha    | O'rtacha       | O'rtacha    |                  |   |
| <b>1</b> | Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).                                                                                                                 | 22              | 28          | 21             | 23          | 6                | 2 |
| <b>2</b> | Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta). | 7               | 10          | 8              | 9           | 3                | 1 |
| <b>3</b> | 20 soniya yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).                                                                                  | 16              | 18          | 15             | 16          | 2                | 1 |
| <b>4</b> | 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).                                                                                             | 10              | 13          | 9              | 10          | 3                | 1 |
| <b>5</b> | Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).                                                                              | 27              | 30          | 29             | 30          | 3                | 1 |

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 22 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 21 ni tashkil qildi.

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniyada davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi.

20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 15 ni tashkil qildi.

10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi.

Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 27 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 29 ni tashkil qildi.

Olib borilgan tadqiqotlardan so'ng aniqlandiki yosh kurashchilarda tezkor-kuch sifatleri yetarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo'ldi.

Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so'ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub kurashchilar ko'rsatkichlari statistik tahlil qilindi.

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlash da tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi.

Maxsus tezligi rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi.

20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 18 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qildi.

10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 13 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi.

Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi.

Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo'la oladi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub yosh kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidir.

## **XULOSA**

1. Tadqiqotda mavzuga oid adabiyotlarning tahlili va dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovka mashg'ulotining tahlili shuni ko'rsatadiki trenirovkadan tashqari shakllarda amaliyot bilan bog'liq xarakat malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan maxsus tezkor-kuch sifatlarining rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi to'laligicha o'rganilmagan.
2. Dzyudochilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa dzyudochilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.
3. Amaliyotda qo'llanib kelinayotgan maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish mashqlardan standart asosida foydalanilishi dzyudochilarni malakalarini shakllanishiga imkon bermaydi.
4. Dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

|                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. I.A.Karimov. «Ona yurtimiz baxt-u iqbolli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish –eng oliy saodatdir». T.:2015 yil                                                                                           |
| 2. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi” qonuni 04.09.2015 yil                                                                                                                  |
| 3. Ф.А.Керимов “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар” Т.2004 йил                                                                                                                                                   |
| 4. Ф.А.Керимов “Спорт кураши назарияси ва усулиёти” Т.2005 йил                                                                                                                                                   |
| 5. А.А.Абсаттаров, А.А.Истомин “Дзюдо кураши” Т.1993 йил                                                                                                                                                         |
| 6. Ю.С.Ким,Л.П.Югай “Основы дзюдо” 2005 йил                                                                                                                                                                      |
| 7. A.N.Elov, Sh.Arslonov “Dzyudo” Т. 2005 yil                                                                                                                                                                    |
| 8. Ю.А.Шулики,Я.К.Коблева. “Дзюдо система и борьба” Ростов 2006 год                                                                                                                                              |
| 9. B.S.Turaboyev, I.A.Daminov “Dzyudo” Т.2014 yil                                                                                                                                                                |
| 10.Абдиев А.Н. Борба организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997,                                                                                  |
| 11.Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Волная борба. Т, 1993.                                                                                                                                                           |
| 12.Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.                             |
| 13.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.                                                                             |
| 14.Жунуспеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по волной борьбе:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -М, 1993, 24 с.                                                |
| 15.Жйбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации в спорта и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23. |

|                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.                                                       |
| 17.Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борба среди детей и молодежи» - М., 1998, 31-37с.      |
| 18.Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.                                                                             |
| 19.Abdullaev A.,Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005 йил                                                                                                          |
| 20.Литвинов Э.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и общефизической подготовки учащихся старших классов на уроках физической культуры. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. – М., 1990, с.105-106.  |
| 21.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.                                                                                                               |
| 22.Маскявич Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.107-109.                                                                       |
| 23.Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.                    |
| 24.Озолин Н.Г. Наука побеждает.-М, 1994, 280 с.                                                                                                                                                        |
| 25.Петров В.К., Гулянс А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1990, с.70-72.                                   |
| 26.Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, |

|                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| перспектив», - Изд. «Физкультура, образование, наука» -М., 1998, с.10-12.                                                                                                                      |
| 27.Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее рол в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.                                        |
| 28.Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.                                                                   |
| 29.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском дзюдо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с. |
| 30.Рузиев М.А., Керимов Н.А. Селевая комплексная программа развития волной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.                                                                      |
| 31.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,                                                                                                                |
| 32.Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методй определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.                            |
| 33.Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой.// Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16                                            |
| 34.Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31                                                  |
| 35.Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма хисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 йил.                                                                              |
| 36. <a href="http://www.referat.uz">www.referat.uz</a>                                                                                                                                         |
| 37. <a href="http://www.disertant.uz">www.disertant.uz</a>                                                                                                                                     |
| 32. <a href="http://www.google.uz">www.google.uz</a>                                                                                                                                           |
| 33. <a href="http://www.ziynet.uz">www.ziynet.uz</a>                                                                                                                                           |