Sotvoldiyev Jasurbek Baxtiyor og'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Farg'ona filiali
Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qtuvchisi
E-mail: sotvoldiyev@gmail.com

DZYUDO KURASHIDA TAYYORGARLIGINING KO'P YILLIK SIKLINI TUZISHNING XUSUSIYATLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10060674

Annotatsiya. Ushbu maqolada dzyudo kurashida sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik siklini tuzishning o'ziga xos xususiyatlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, sikl, sportchilarni tayyorlash, ko'p yillik tayyorgarlik

Kirish

Dunyoning yetakchi mamlakatlarida dzyudo bo'yicha sportchilar tomonidan ko'rsatilgan yuqori sport natijalari o'sib borishining asosiy omillaridan biri - bu dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi strategiyasi hamda konsepsiyasini ishlab chiqish va uni tizimli boshqarishga qaratilgan. Dzyudo nazariyasi va metodikasi sohasida ilgari ham malakali sportchilarni tayyorlash masalasida jumladan: turli yoshdagi dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, sportchilarning sensitiv davrlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarni taqsimlash, ularning funksional va psixoemotsional holatlarini aniqlash, turli yosh va malakaga ega dzyudochilarning texnik-taktik faoliyatini tadqiq qilish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Malakali dzyudochilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda ularning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, musobaqa faoliyatini taxlil qilish, yuqori malakali dzyudochilarning model tavsiflarini ishlab chiqish muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilgan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Dzyudochilarimizning Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani va dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyatini yanada oshib borishiga xissa qo'shayotgani diqqatga sazovordir. "Sportchilar tayyorlashning zamonaviy talablarga javob beruvchi innovatsion va uslubiy standart ishlanmalar hamda ularning tibbiy ta'minotining yo'qligi o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali yo'lga qo'yish imkonini bermaydi" Ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida dzyudo sport turining ahamiyati musobaqa faoliyatida har tomonlama tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashdan iboratdir. Dzyudo bo'yicha sport ustalarini tayyorlashning ko'p yillik bosqichlari jarayonini boshqarish va ushbu jarayonni optimallashtirish, ushbu sport turiga qiziqishni oshirish, uni yoshlar orasida ommaviylashtirish zarurati yuklamalar xajmini keskin oshishi bilan bog'liq. Shu bilan birga dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga nazorat me'yorlari va ularning xajmini kiritish hamda metodologiyasini takomillashtirish bo'yicha dzyudochilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda har tomonlama tayyorlash hozirgi kunda dzyudo nazariyasi va amaliyotida halqaro miqyosdagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ilmiy izlanishlar natijalarini o'rganish va dzyudochilarni sport bilan shug'ullanishida ularning tajribasini umumlashtirish ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida yechimini kutayotgan vazifalarning ko'pligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Ya.K.Koblev, A.D.Suxanov S.B.Elipxanov A.V. Yeganov va boshqalar tomonidan yakkakurash sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash va o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish tizimi ishlab chiqilgan.

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan Yu.G.Martemyanov, Yu.E.Chibichik, M.V.Gabov, O.V.Goncharova, M.A.Vershinin,

A.V.Erofiskiy, D.L.Novikov va boshqalar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Bir qator mualliflar: A.A.Ruziev, Yu.A.Pismenskiy, Ya.K.Koblev, V.I.Sытnik, V.G.Pashinsev va boshqalar tomonidan dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligi va sport kurashlari bilan shug‘ullanuvchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini ilmiy-uslubiy asoslash va dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligini loyihalashtirish texnologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar o‘tkazilgan.

Tadqiqotda ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar usullaridan foydalanilgan.

Natijalar va ularning tahlili

Dzyudoda ko‘p yillik tayyorgarlikni boshqarish konsepsiyasini barpo etish uchun har xil kurash turlarining va bevosita dzyudoning oldindan nazariy va amaliy tomonlarini o‘rganish lozimligi, shubhasizdir. Shu munosabat bilan, ishning keyingi bo‘limi yunon-rim va erkin kurashda (chunki bu kurash turlari, bir tomondan dzyudodan avval Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan va sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarliklarining ahamiyatini tushunish uchun uning nazariyasini ko‘rib chiqish hamda ikkinchi tomondan, dzyudoga nisbatan musobaqa faoliyatida harakatlanish tavsiflari bo‘yicha yaqinligi uchun) va faqat undan keyingina dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligi muammolariga bag‘ishlanadi hamda bevosita dzyudoda ko‘p yillik tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuni ta’kidlab o‘tish lozimki, dzyudo va samboning bellashuvda harakatlanish faoliyati tavsifining bir-biriga yaqinligi tufayli tegishli bo‘limda bu ikki kurash turining ko‘p yillik tayyorgarlik masalalari ko‘rib chiqiladi.

Biroq, dastlabki taxlillar sifatida mazkur dissertatsiya mavzusi bilan bog‘liq bo‘lgan sport kurashlari sohasidagi yetakchi olimlardan hisoblangan muallifning [7] olib borgan ishlari natijasini ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. G.S.Tumanyanning sportchilarni har tomonlama tayyorgarliklari masalasiga tegishli olgan natija va xulosalari, uning aksariyat tadqiqotlari kurashning har xil turlarini bu jarayonni o‘ziga xos xususiyatlarini umumlashgan jihatlari hisoblanadi va shuning uchun, ularni tahlil qilishdan avval mazkur yakkakurashning alohida turlarida ko‘p yillik tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlarini ko‘rib chiqish lozim.

Sport kurashlarida kurashchilar tayyorgarligini belgilashdagi muallifning ahamiyatga molik xulosalardan biri shundan iboratki, yetakchi musobaqa faoliyatini yuqori darajada samaradorligini belgilab beradigan jihatlardan biri tezkorlik-kuch qobiliyati hisoblanadi deb ta’kidlashidir. Muallifning sport kurashlari bilan shug‘ullanuvchilarda musobaqa faoliyati sharoitida bir vaqtning o‘zida tezkorlik va kuch jismoniy sifatlarining namoyon bo‘lishi yaxshi natijalarga erishishda yetakchi omillardan ekanligini aytib o‘tgan.

Shu bilan birga, muallif, eng ko‘p quch va tezkorlikning paydo bo‘lish vaqti o‘zining maksimal imkoniyatlarining yarmiga yaqinini tashkil etadi deb hisoblaydi.

Bunda kurash sport turlaridagi tezkorlik-kuch tayyorgarligining yo‘nalishi aynan jismoniy sifatlarning barchasini rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Undan tashqari, kurashchilar jismoniy tayyorgarligining o‘ziga xosligini bayon etgan imkoniyatlarni takomillashtirishda tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlantirilishi va unga ko‘proq e’tibor berilishi lozimligini aytib o‘tgan. Shu bilan birga, muallif qator mutaxassislarning bu boradagi fikrlarini ma’qullab bu ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik nafaqat ijobiy, ba’zida salbiy ko‘rinishlarga olib kelishi mumkinligini aytib o‘tadi. Shuni doimo yoddan chiqarmaslik kerakki, kuchning maksimal darajada rivojlantirilishi oqibatida tezkorlik sifati ko‘rsatkichlari tushib ketishiga olib kelishi mumkin. Shunday bo‘lsa ham, bu holat kurashchilarning tayyorgarliklari jarayonida katta kuchlanish bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar o‘tkazishni qo‘llab-quvvatlashni istisno qilmaydi va bunda faqat sportchilar tayyorgarligining bir yillik siklini taqsimlashda e’tiborga olinishi mumkin.

Muallifning [7] ta’kidlashicha Yaponiyada dzyudochilarni tayyorlash amaliyotiga

tegishli fikrlarini aytib o‘tadigan bo‘lsak, dzyudo bo‘yicha yaponiyalik murabbiylar trenajyorlardan foydalanmaydilar, balki barcha tezkorlik-kuch bo‘yicha mashg‘ulotlarni dzyudo tatamisida va raqibning vazniga qarab almashtirib turadilar. Mutaxassis Rossiyaning Adigey Respublikasida joylashgan “Jismoniy tarbiya va dzyudo instituti” ning Maykop dzyudo va sambo maktabi murabbiylari o‘rtasida o‘tkazilgan turli vazndagi sparring-raqiblar bilan o‘tkazilgan mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulotlarini o‘tkazish ahamiyatini maxsus tadqiqot natijalarini havola qilish bilan mustahkamlaydi. Muallifning turli xil tezkorlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni, birinchi navbatda, chidamkorlik qobiliyatlari bilan uyg‘unlikda olib borilishi haqidagi fikrlari qiziqarlidir. Masalan, uning fikriga ko‘ra, kuch-chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirish vositasi kurashchilarning tezkorlik sifatiga salbiy ta’sir etishi ma’lum vaqtda, to‘g‘ri yo‘naltirilgan vositalarni qo‘llashni imkon qadar oqilona taqsimlash va bunda 8-12 hafta mobaynidagi tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositasini qo‘llashga ko‘proq axamiyat qaratish kerakligini bildirib o‘tgan. Shunday qilib, muallif tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida kurashning har xil turlarida tezkorlik-kuch, kuch-chidamkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishda uning o‘ziga xos xususiyatlarini baholash hamda ularni tayyorgarlikning umumiy nazariyasi bilan qiyoslash orqali amalga oshirilishi lozim ekanligi ta’kidlab o‘tilgan.

Xulosa

Hozirgi davrda ko‘p yillik tayyorgarlikni boshqarish nazariyasini rivojlantirishda kichik bir ahamiyatga molik darajada quyidagi masalalarni o‘rganish ko‘zda tutiladi: musobaqa faoliyatini harakatga keltiruvchi va ushbu faoliyatda samaradorlikni belgilab beruvchi jismoniy sifatlar qobiliyatini aniqlash; mazkur sport turining kuch qobiliyati uchun umumiy va xos bo‘lgan rivojlantirishning vosita va uslublarini ishlab chiqish; yillik tayyorgarlik davrida tezkorlik, tezkorlik-kuch, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vosita va uslublarini tashkillashtirishning yangi yo‘llarini ishlab chiqish; ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha yillik siklda mashg‘ulotlarni tashkillashtirshning vosita, uslub va usullarini oqilona taqsimlash; “maxsus kuch tayyorgarligi tushunchasini aniqlash; kuch tayyorgarligini intividuallashtirish qonuniyatlarini tuzib chiqish.

Dzyudoda ko‘p yillik tayyorgarlik muammolari bo‘yicha yetarli darajada keng ko‘lamdagi tadqiqotlar mavjud, biroq, dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarliklarini boshqarish masalalari bo‘yicha tadqiqotlar ancha kam. Shu bilan birga, dzyudochilarni ko‘p yillik tayyorgarligini boshqarish konsepsiyasi uchun ob’ektiv asos bo‘lgan, aksariyat savollarga javob beradigan ishlar ko‘p emas, yoxud ko‘pgina mualliflarningbu muammo bo‘yicha qilgan fikr-mulohazalarida qarama-qarshi farqlar mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Adam M. The individual profile of the technical-tactical preparation of the World Judo Championships in 2010-2011 /M. Adam, M. Smaruj, R. Pujszo //Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. - 2012. - N 12. - P. 50-59.

2. Дзюдо: базовая технико-такт. подгот. для начинающих: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования /Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Ю.А. Шулика, д-ра пед. наук, проф. Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 237 с.

3. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.В. Еганов. - Челябинск: УралГУФК, 1999. - 42 с.

4. Закиров Р.М. Методические рекомендатsии к начальному обучению защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: метод. пособие /Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. - Пермь: МОУ ДОД «ДЮСШ по дзюдо», 2009. - 45 с.

5. Оборин А.В. Формирование тактики проведения подготовительных технико-тактических действий дзюдоистов высо-

кой квалификатsii: автореф. дис. … канд. пед. наук /А.В. Оборин. - Набережные Челны. - 2013. - 28 с.

6. Развитие физических качеств в процессе спортивной подготовки дзюдоистов /С.Б. Элипханов [и др.] //"Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности": материалы Всерос. научно-практ. конф., посвящен. 75-летию со дня рождения Я.К. Коблева (24-27 дек. 2014 г.). - Майкоп: Изд-во АГУ, 2014. - С. 261-266.

7. Ткачев Е.В. Особенности специальной силовой тренировки дзюдоистов /Е.В. Ткачев, З.В. Курасбедиани //Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. - 2016. - №1. - С. 212-216.

Сотволдиев Джасурбек Бахтияр
Ферганский филиал Государственного университета физического воспитания и спорта Узбекистана
Преподаватель кафедры теории и методики боевых искусств
E-mail: sotvoldiyev@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

Аннотация. В данной статье описаны особенности многолетнего цикла подготовки спортсменов по борьбе дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, цикл, подготовка спортсменов, многолетняя тренировка.

Sotvoldiyev Jasurbek Bakhtiyar son
Fergana branch of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan
Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts
E-mail: sotvoldiyev@gmail.com

FEATURES OF THE COMPOSITION OF A MULTI-YEAR CYCLE OF TRAINING IN JUDO WRESTLING

Annotation. This article describes the specific features of the multi-year training cycle of athletes in judo wrestling.

Key words: judo, cycle, training of athletes, long-term training