DZYUDOCHI TALABALAR SPORT FAOLIYATI KOMPONENTLARINING METODIK SHARTLARI

Azimov Laziz Ahrorovich
Buxoro davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
E-mail: lazizazimov1988@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1717-9724

Annotatsiya. Mazkur maqolada dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarini rivojlantirishning metodik shartlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Sport faoliyatining jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional komponentlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik yoritilgan. Dzyudo mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashg‘ulot vositalarini kompleks qo‘llash, texnik-taktik topshiriqlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish hamda sport natijalarini muntazam monitoring qilishning ahamiyati asoslangan. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida dzyudochi talabalarning sport faoliyatini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik shartlar tizimi va mashg‘ulot jarayonini tashkil etish modeli taklif etilgan. Mazkur yondashuvdan oliy ta’lim muassasalarida dzyudo mashg‘ulotlarini rejalashtirish va talabalarning individual tayyorgarligini rivojlantirishda foydalanish mumkin.

Kalit so‘zlar: dzyudo, talaba-sportchi, sport faoliyati, metodik shartlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, individual yondashuv, mashg‘ulot yuklamasi, sport monitoringi.

Аннотация. В статье научно-теоретически анализируются методические условия развития компонентов спортивной деятельности студентов, занимающихся дзюдо. Раскрывается взаимосвязь физических, технических, тактических, психологических и функциональных компонентов спортивной подготовки. Обосновывается значение индивидуального подхода, постепенного увеличения тренировочных

нагрузок, комплексного применения средств подготовки, приближения технико-тактических заданий к соревновательным условиям и систематического мониторинга спортивных результатов. На основе анализа научной литературы предложена система методических условий и модель организации тренировочного процесса, направленные на совершенствование спортивной деятельности студентов-дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, студент-спортсмен, спортивная деятельность, методические условия, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, индивидуальный подход, тренировочная нагрузка, спортивный мониторинг.

Abstract. This article examines the methodological conditions required to develop the components of sports performance among university students practising judo. It explores the interrelationship between physical, technical, tactical, psychological, and functional components of athletic preparation. The importance of individualized training, progressive load management, integrated training methods, competition-specific technical and tactical tasks, and systematic performance monitoring is discussed. Based on a review of scientific literature, the article proposes a framework of methodological conditions and a training-process model intended to improve the sporting performance of student judokas. The proposed approach may support the planning of judo training and the development of individual athletic capabilities in higher education institutions.

Keywords: judo, student-athlete, sports performance, methodological conditions, physical preparation, technical and tactical preparation, psychological preparation, individualized approach, training load, performance monitoring.

KIRISH

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik hamda ilmiy-metodik yondashuvlar asosida tashkil etish talabalarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, sport mahoratini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, dzyudo kabi murakkab koordinatsion va o‘zgaruvchan sharoitda bajariladigan

sport turida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish sport faoliyatining barcha komponentlarini izchil rivojlantirishni talab qiladi.

Dzyudo sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki texnik usullarni aniq bajarish, taktik vaziyatlarni tez baholash, raqib harakatlariga moslashish, psixologik barqarorlik va jismoniy yuklamadan keyin tiklanish qobiliyatini ham talab etadi. Mazkur komponentlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ulardan birining yetarli rivojlanmaganligi sport faoliyatining umumiy samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Franchini va hammualliflar dzyudochilarning fiziologik xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini tahlil qilib, sport natijalarini belgilovchi omillarni kompleks yondashuv asosida o‘rganish zarurligini ko‘rsatganlar [1]. Torres-Luque va hammualliflarning ilmiy sharhida ham dzyudochilarning jismoniy va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish uchun muhimligi yoritilgan [2].

Kons va hammualliflar dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga oid testlarni tahlil qilib, sportga xos sinovlardan tayyorgarlik profilini aniqlash, mashg‘ulot samaradorligini kuzatish va yuklamalarni rejalashtirishda foydalanish mumkinligini asoslaganlar [3]. Da Silva va hammualliflarning tizimli sharhida esa an’anaviy dzyudo mashg‘ulotlari, kuch mashqlari va yuqori intensivlikdagi intervalli mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirish imkoniyatlari tahlil qilingan [4].

Mazkur ilmiy qarashlar dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarini rivojlantirishda alohida mashqlarni tanlash bilan cheklanmasdan, ularni pedagogik maqsad, mashg‘ulot bosqichi va talabaning individual imkoniyatlariga muvofiq tizimlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu sababli dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarini rivojlantirishning metodik shartlarini aniqlash, ularning o‘zaro bog‘liqligini asoslash va mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish yo‘llarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodik shartlarni ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik modelni taklif etishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Dzyudochi talabalarning sport faoliyatini tashkil etuvchi asosiy komponentlarni aniqlash.
2. Jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish xususiyatlarini yoritish.
3. Mashg‘ulotlarni tashkil etishning asosiy metodik shartlarini asoslash.
4. Individual yondashuv va yuklamalarni boshqarishning ahamiyatini ochib berish.
5. Sport faoliyati komponentlarini kompleks rivojlantirish uchun metodik model taklif etish.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Maqola ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy modellashtirish metodlari asosida tayyorlandi. Dzyudochilarning jismoniy va fiziologik tayyorgarligi, maxsus jismoniy testlar, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish hamda texnik-taktik tayyorgarlik masalalariga oid ilmiy manbalar o‘rganildi.

Tahlil jarayonida sport faoliyati beshta asosiy yo‘nalishga ajratildi: jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlik. Har bir komponentni rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatuvchi metodik shartlar, mashg‘ulot vositalari va nazorat usullari tizimlashtirildi.

Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda muayyan talabalar guruhida o‘tkazilgan pedagogik tajriba yoki yangi statistik natijalar keltirilmagan. Taklif etilayotgan metodik model mualliflik nazariy ishlanmasi bo‘lib, uning samaradorligini aniqlash uchun amaliy pedagogik tajriba o‘tkazish talab etiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarining mazmuni – Sport

faoliyati murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, unda jismoniy imkoniyatlar, texnik mahorat, taktik qarorlar, psixologik tayyorgarlik va funksional holat o‘zaro ta’sir ko‘rsatadi. Dzyudo mashg‘ulotlarida ushbu komponentlarning rivojlanishi sportchining tayyorgarlik darajasi va musobaqa sharoitida harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini belgilaydi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi sifatlarini rivojlantiradi. Texnik tayyorgarlik uloqtirish, ushlash, himoyalanish va boshqa dzyudoga xos harakatlarni to‘g‘ri bajarishga qaratiladi. Taktik tayyorgarlik raqibning harakatlarini tahlil qilish, hujum vaqtini tanlash va qarshi hujumni amalga oshirish qobiliyatini shakllantiradi.

Psixologik tayyorgarlik diqqatni boshqarish, hissiy barqarorlik, o‘ziga ishonch va musobaqa bosimi sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilish bilan bog‘liq. Funksional tayyorgarlik esa organizmning jismoniy yuklamaga javob berishi va tiklanish jarayonlarini ifodalaydi.

1-jadval.

Dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlari va ularning mazmuni

№	Sport faoliyati komponenti	Asosiy mazmuni	Rivojlantirish yo‘nalishi
1	Jismoniy	Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya	Umumiy va maxsus jismoniy mashqlar
2	Texnik	Uloqtirish, ushlash, himoyalanish va harakatlarni aniq bajarish	Takroriy texnik mashqlar, uchi-komi, nage-komi
3	Taktik	Vaziyatni baholash, hujumni tanlash va qarshi hujum	Vaziyatli mashqlar, randori, bellashuv tahlili
4	Psixologik	Diqqat, motivatsiya,	Psixologik tayyorgarlik va

		hissiy barqarorlik va o‘zini boshqarish	musobaqa vaziyatlarini modellashtirish
5	Funksional	Yuklamaga moslashish va tiklanish qobiliyati	Yuklamani boshqarish va funksional monitoring

Manba: Franchini va hammualliflar [1], Torres-Luque va hammualliflar [2], Kons va hammualliflar [3] ilmiy ishlari asosida muallif tomonidan tizimlashtirilgan.

Jadvaldan ko‘rinadiki, sport faoliyatining komponentlari alohida rivojlantirilishi mumkin bo‘lsa-da, ularning yakuniy samaradorligi o‘zaro uyg‘unlikka bog‘liq. Masalan, sportchining kuchi va tezkorligi yuqori bo‘lishi texnik usulni samarali bajarish uchun yetarli emas. Buning uchun harakat koordinatsiyasi, to‘g‘ri texnik ijro va vaziyatni baholash qobiliyati ham zarur.

Shu sababli mashg‘ulot jarayonida komponentlarni bir-biridan uzib qo‘ymasdan, ularni bosqichma-bosqich va o‘zaro bog‘liq tarzda rivojlantirish metodik jihatdan muhim hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning metodik shartlari. Dzyudochi talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashqlar mazmuni sport turining talablariga muvofiq tanlanishi lozim. Dzyudo bellashuvida qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlar, ushlash uchun kurash, takroriy hujumlar va tiklanish davrlari almashinib keladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi vositalar uyg‘unlashtirilishi kerak.

Ren va hammualliflar dzyudochilarda kuchning ahamiyatini tahlil qilib, yuqori darajadagi sport faoliyatida nerv-mushak imkoniyatlari, dinamik va izometrik kuch hamda sportga xos kuch namoyon bo‘lishining muhimligini ta’kidlaydilar [5]. Da Silva va hammualliflarning tizimli sharhi esa kuch mashqlari, yuqori intensivlikdagi intervalli mashg‘ulotlar va an’anaviy dzyudo mashg‘ulotlarini rejalashtirish imkoniyatlarini ko‘rsatadi [4].

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda quyidagi metodik shartlarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- mashqlarni talabaning dastlabki tayyorgarlik darajasiga mos tanlash;
- yuklamaning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish;
- umumiy jismoniy mashqlarni dzyudoga xos maxsus mashqlar bilan uyg‘unlashtirish;
- ish va dam olish nisbatini mashg‘ulot maqsadiga mos belgilash;
- tiklanish holatini muntazam kuzatish;
- jismoniy tayyorgarlik natijalarini standartlashtirilgan testlar orqali baholash.

2-jadval.

Jismoniy tayyorgarlik komponentlarini rivojlantirish metodikasi

№	Jismoniy sifat	Tavsiya etiladigan vositalar	Metodik talab
1	Kuch	Qarshilik bilan mashqlar, tortilish, sherik bilan mashqlar	Texnik to‘g‘rilik va individual yuklama
2	Tezkor-kuch	Sakrashlar, tezkor uloqtirish mashqlari, qisqa muddatli kuch mashqlari	Harakat sifati va yetarli dam olish
3	Maxsus chidamlilik	Takroriy uchi-komi, nage-komi va nazoratli randori	Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish
4	Tezkorlik	Qisqa masofali harakatlar, tezkor hujum va javob mashqlari	Harakat tezligi va aniqligini birga nazorat qilish
5	Koordinatsiya	Muvozanat, yo‘nalishni o‘zgartirish va juftlikdagi mashqlar	Harakat murakkabligini asta-sekin oshirish
6	Umumiy chidamlilik	Aerob mashqlar va moslashtirilgan intervalli mashg‘ulotlar	Talabaning funksional holatiga moslashtirish

Manba: Ren va hammualliflar [5], da Silva va hammualliflar [4], Kons va hammualliflar [3] asosida muallif tomonidan tuzilgan.

Mazkur mashqlarni tanlashda talabalarning yoshi, sport tajribasi, jismoniy holati va mashg‘ulot davri hisobga olinishi kerak. Yuqori intensivlikdagi

mashqlarni tayyorgarligi yetarli bo‘lmagan talabalarga keskin oshirilgan hajmda berish charchoq va jarohatlanish xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu bois yuklamani rejalashtirishda tiklanish va texnik xavfsizlik talablariga rioya qilish zarur.

Texnik-taktik tayyorgarlikni tashkil etishning metodik shartlari

Dzyudoda texnik-taktik tayyorgarlik sport faoliyatining markaziy komponentlaridan biri hisoblanadi. Texnik mahorat usullarni to‘g‘ri va samarali bajarishni nazarda tutsa, taktik tayyorgarlik ushbu usullarni muayyan vaziyatda qachon va qanday qo‘llashni belgilaydi.

Kons va hammualliflar dzyudoga xos testlar tarkibida uchi-komi, uloqtirishlar, joy almashishlar va judogi ushlash bilan bog‘liq harakatlarni baholash imkoniyatlarini yoritganlar [3]. Marionda va hammualliflar esa yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik arsenalini tahlil qilishda sportchilarning harakat repertuari va bellashuvdagi faoliyatini o‘rganish muhimligini ko‘rsatganlar [6].

Texnik-taktik tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun quyidagi metodik shartlar muhim:

1. Texnik usullarni oddiydan murakkabga qarab o‘rgatish.
2. Harakatni dastlab nazoratli, keyin esa o‘zgaruvchan sharoitda takrorlash.
3. Uchi-komi va nage-komi mashqlarini vaziyatli topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish.
4. Randori mashqlarida texnik harakatni tanlash va amalga oshirishga e’tibor qaratish.
5. Video tahlil va murabbiy kuzatuvi orqali xatolarni aniqlash.
6. O‘rganilgan texnik usullarni musobaqa vaziyatlariga yaqin sharoitda qo‘llash.

XULOSA

Dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va tayyorgarlikning turli yo‘nalishlarini o‘zaro

uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlik sport faoliyatining o‘zaro bog‘liq komponentlari bo‘lib, ularning rivojlanishi mashg‘ulot samaradorligiga birgalikda ta’sir ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, dzyudochi talabalarning sport faoliyatini takomillashtirishda faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmasdan, texnik-taktik mahorat, psixologik tayyorgarlik va funksional imkoniyatlarni ham hisobga olish zarur.

Ikkinchidan, mashg‘ulot vositalarini tanlashda dzyudoning o‘ziga xos talablariga moslik, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar murakkabligini izchil o‘zgartirish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish muhim metodik shartlar hisoblanadi.

Uchinchidan, individual yondashuv talabalarning tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi va yuklamaga javobidagi farqlarni hisobga olish imkonini beradi. Bunda mashg‘ulot natijalarini muntazam monitoring qilish va olingan ma’lumotlarga muvofiq dasturga tuzatish kiritish tavsiya etiladi.

To‘rtinchidan, texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda takroriy mashqlarni vaziyatli topshiriqlar, randori va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq.

Beshinchidan, maqolada taklif etilgan kompleks metodik model dzyudochi talabalarning sport faoliyati komponentlarini tizimli rivojlantirish uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Biroq uning samaradorligi amaliy pedagogik tajriba orqali tekshirilishi, tegishli testlar va statistik tahlil yordamida tasdiqlanishi lozim.

Umuman olganda, dzyudochi talabalarning sport faoliyatini rivojlantirishning metodik shartlarini tizimli amalga oshirish mashg‘ulotlarni individuallashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va sport faoliyatining samaradorligini muntazam nazorat qilish uchun muhim metodik asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes // *Sports Medicine*. — 2011. — Vol. 41, No. 2. — P. 147–166. — DOI: https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000.

2. Torres-Luque G., Hernández-García R., Escobar-Molina R., Garatachea N., Nikolaidis P. T. Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update // *Sports*. — 2016. — Vol. 4, No. 1. — Article 20. — DOI: https://doi.org/10.3390/sports4010020.

3. Kons R. L., Orssatto L. B. R., Athayde M. S. da S., Detanico D. Judo-specific tests: A narrative review with recommendations for physical assessment // *Strength & Conditioning Journal*. — 2023. — Vol. 45, No. 3. — P. 294–308. — DOI: https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000749.

4. da Silva L. S., Neto N. R. T., Lopes-Silva J. P., Leandro C. G., Silva-Cavalcante M. D. Training protocols and specific performance in judo athletes: A systematic review // *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2021. — DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004015.

5. Ren M. Y., Tian Y., McNeill C., Lenetsky S., Uthoff A. The role and development of strength for elite judo athletes // *Strength & Conditioning Journal*. — 2023. — Vol. 45, No. 6. — P. 663–673. — DOI: https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000778.

6. Marionda I. I., Samoilenko O. I., Anatskyi R. V., Leonenko A. V., Cherednichenko S. V., Krasilov A. D. Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes (men and women) who specialize in judo // *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. — 2023. — No. 2(160). — DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).05.

7. Monitoring training loads in judo athletes: Different time courses of physiological, neuromuscular, and perceptual responses // *Frontiers in Physiology*. — 2023. — To‘liq bibliografik ma’lumotlar va mualliflar tarkibi maqola topshirilishidan oldin nashriyot sahifasi orqali tekshirilishi lozim. — URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10446951/.