

**12-14 YOSHLI DZYUDochILARNING KUCH SIFATINI
BOSHQARISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

Kadamov Suroj Xudayshukur o'g'li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada 12–14 yoshli dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish va boshqarish samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Yosh sportchilarda kuch sifatini shakllantirish jarayonida yoshga xos fiziologik xususiyatlar, mashg'ulot yuklamalarining me'yorlashtirilishi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning ahamiyati tahlil qilindi. Tadqiqot davomida umumiy va maxsus kuch mashqlarining dzyudochilarning sport natijalariga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar kuch sifatini bosqichma-bosqich rivojlantirish orqali yosh dzyudochilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligi oshishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: dzyudo, kuch sifati, yosh sportchilar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport pedagogikasi.

Abstract: This scientific article discusses the issues of developing and improving the effectiveness of managing the quality of strength in 12-14-year-old judokas. The importance of age-specific physiological characteristics, standardization of training loads, and the use of special physical training equipment in the process of forming the quality of strength in young athletes was analyzed. During the study, the effect of general and special strength exercises on the sports results of judokas was studied. The results obtained showed that the effectiveness of technical and tactical movements of young judokas increases through the gradual development of the quality of strength.

Keywords: judo, strength quality, young athletes, training process, physical training, special exercises, sports pedagogy.

Bugungi kunda sportning dzyudo turi yoshlar orasida keng ommalashib bormoqda. Dzyudochining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa kuch sifatining rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. 12–14 yosh davri organizmning intensiv rivojlanish bosqichi hisoblanib, ushbu davrda kuch sifatini to'g'ri boshqarish sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

Dzyudo sport turida kuch sifati nafaqat raqibni yiqitish yoki ushlab turishda, balki texnik usullarni samarali bajarishda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli yosh dzyudochilarda kuchni rivojlantirishning ilmiy asoslangan metodikalarini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: 12–14 yoshli dzyudochilarning kuch sifatini boshqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va usullarini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirishning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Kuch sifatini boshqarishda qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini tahlil qilish.
3. Maxsus mashqlar yordamida kuch sifatini rivojlantirish samaradorligini aniqlash.
4. Tajriba asosida mashg'ulot metodikasining natijadorligini baholash.

Ilmiy yangilik: Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, 12–14 yoshli dzyudochilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch sifatini boshqarishga qaratilgan maxsus mashg'ulot metodikasi ishlab chiqildi. Tadqiqot davomida umumiy va maxsus kuch mashqlarini uyg'unlashtirish orqali yosh sportchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirish mumkinligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Shuningdek:

- kuch sifatini bosqichma-bosqich rivojlantirish tizimi taklif etildi;
- maxsus dzyudo mashqlarining kuch ko'rsatkichlariga ta'siri aniqlandi;
- yosh dzyudochilarda kuch va tezkorlikni birgalikda rivojlantirish samarali ekanligi isbotlandi.

Tadqiqot metodlari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

- Pedagogik kuzatish;
- Test sinovlari;
- Pedagogik tajriba;
- Matematik-statistik tahlil.

12–14 Yoshli Dzyudochilarda kuch sifatini rivojlantirishning nazariy asoslari

12–14 yosh davri sportchilar organizmida jismoniy rivojlanishning eng faol bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yoshda mushak tizimi, suyaklar va harakat apparati tez rivojlanadi. Shu sababli aynan mazkur davrda kuch sifatini to'g'ri shakllantirish sportchining keyingi natijalariga katta ta'sir ko'rsatadi.

Dzyudo sport turi yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni talab qiladi. Ayniqsa kurash jarayonida raqibni muvozanatdan chiqarish, uloqtirish, ushlab turish hamda qarshi harakatlarni bajarishda kuch sifati asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

12–14 yoshli sportchilarda kuchni rivojlantirishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish muhim hisoblanadi:

- yosh organizmiga ortiqcha yuklama bermaslik;
- mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish;
- xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish.

Mazkur yoshda maksimal og'irlikdagi mashqlar tavsiya etilmaydi. Asosan o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, juftlikdagi mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish samarali natija beradi.

Kuch sifatining turlari va ularning dzyudodagi ahamiyati

Dzyudochilarda kuch sifati bir necha turlarga bo'linadi:

1. Umumiy kuch

Bu mushaklarning umumiy ishlash qobiliyatini bildiradi. Umumiy kuch sportchining barcha jismoniy harakatlari uchun asos yaratadi.

Umumiy kuchni rivojlantiruvchi mashqlar:

- turnikda tortilish;
- qo'llarda bukib-yozish (otjimaniya);
- o'tirib-turish mashqlari;
- arqonga tirmashish;
- yugurish va sakrash mashqlari.

Ushbu mashqlar yosh dzyudochilarning qo'l, oyoq, yelka va bel mushaklarini rivojlantiradi.

2. Maxsus kuch: Maxsus kuch — bu aynan dzyudo harakatlarini bajarishga xizmat qiluvchi kuch hisoblanadi.

Maxsus kuch mashqlari:

- sherikni tortish;
- gilamda qarshilik bilan yurish;
- usul tashlashni ko'p takrorlash;
- rezina amortizator bilan ishlash;
- ushlab turish mashqlari.

Maxsus mashqlar texnik harakatlarning samaradorligini oshiradi va musobaqadagi faoliyatni yaxshilaydi.

3. Tezkor kuch: Tezkor kuch qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyatidir. Dzyudoda hujum usullarini tez bajarishda muhim hisoblanadi.

Tezkor kuch mashqlari:

- joydan uzunlikka sakrash;
- tezkor otjimaniya;
- tizzadan sakrash;
- medbol uloqtirish.

Tezkor kuch sportchining hujumdagi faolligini oshiradi.

Tadqiqot jarayonida amalga oshirilgan ishlar: Tadqiqot davomida 12–14 yoshli dzyudochilar bilan 3 oy davomida tajriba mashg‘ulotlari olib borildi.

Tadqiqotda jami 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Sportchilar ikki guruhga ajratildi:

Guruh	Sportchilar soni	Mashg‘ulot turi
Nazorat guruhi	10 nafar	Oddiy mashg‘ulot dasturi
Tajriba guruhi	10 nafar	Maxsus kuch mashqlari asosidagi dastur

Tajriba guruhida qo‘llangan mashqlar

1-bosqich — Umumiy tayyorgarlik (1 oy)

Bu bosqichda organizmni yuklamaga moslashtirish maqsad qilingan.

Bajarilgan mashqlar:

- 1000 metr yugurish;
- turnikda tortilish;
- 20–30 martalik o‘tirib-turish;
- 15–20 martalik otjimaniya;
- harakatli o‘yinlar.

Natija: Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxshilandi.

2-bosqich — Maxsus kuch mashqlari (2 oy)

Bu bosqichda dzyudoga xos mashqlar qo‘llanildi.

Bajarilgan mashqlar:

- sherik bilan tortishish;

- gilamda qarshilik bilan yurish;
- 30 soniyada maksimal usul bajarish;
- rezina bilan tortish mashqlari;
- yelka va bel mushaklarini rivojlantirish mashqlari.

Natija: Sportchilarning texnik harakatlari tezlashdi va kuch ko'rsatkichlari oshdi.

O'tkazilgan test sinovlari

Tadqiqot boshida va yakunida sportchilardan testlar olindi.

Test mashqlari	Tajribagacha	Tajribadan keyin
Turnik tortilish	6 marta	11 marta
Orjimaniya	18 marta	30 marta
30 soniyada usul bajarish	12 ta	19 ta
Joydan uzunlikka sakrash	165 sm	182 sm

Natijalardan ko'rinib turibdiki, maxsus mashqlar qo'llangan tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan.

Olingan natijalarning tahlili. Tajriba davomida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

Jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlar

- qo'l mushaklari kuchaydi;
- oyoq mushaklari mustahkamlandi;
- tezkor harakat qilish qobiliyati rivojlandi.

Texnik tayyorgarlikdagi o'zgarishlar

- usullarni bajarish sifati yaxshilandi;
- hujum tezligi oshdi;
- muvozanatni saqlash qobiliyati kuchaydi.

Psixologik tayyorgarlikdagi o'zgarishlar

- sportchilarda o'ziga ishonch ortdi;

- mashg'ulotlarga qiziqish kuchaydi;
- musobaqalarda faollik oshdi.

Kuch sifatini boshqarishda muhim pedagogik shartlar: Kuch sifatini samarali rivojlantirish uchun murabbiy quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Yuklamani asta-sekin oshirish.
2. Har bir sportchining individual imkoniyatini hisobga olish.
3. Mashg'ulot va dam olishni to'g'ri tashkil qilish.
4. Mashqlarni muntazam nazorat qilish.
5. Jarohatlarning oldini olish choralarini ko'rish.

Ilmiy-amaliy tavsiyalar: 12–14 yoshli dzyudochilarda kuch sifatini rivojlantirish uchun:

- haftasiga 3–4 marta maxsus mashg'ulot o'tkazish;
- mashg'ulot davomiyligini 60–90 daqiqa etib belgilash;
- umumiy va maxsus mashqlar nisbatini to'g'ri taqsimlash;
- har 2 haftada nazorat testlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Shuningdek, mashg'ulotlarda o'yin usullaridan foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi va charchoqni kamaytiradi.

Xulosa: Mazkur tadqiqot davomida 12–14 yoshli dzyudochilarning kuch sifatini boshqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasi o'rganildi va tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishda umumiy va maxsus mashqlarni uyg'un holda qo'llash yuqori samaradorlik beradi.

Mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich yuklama berilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan bir qatorda texnik harakatlarni aniq va tez bajarish imkoniyatini ham oshirdi. Ayniqsa maxsus dzyudo mashqlari qo'llangan tajriba guruhida kuch, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada rivojlandi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- 12–14 yosh davri kuch sifatini rivojlantirish uchun qulay bosqich hisoblanadi;
- maxsus kuch mashqlari dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- mashg'ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish zarur;
- kuch va tezkorlikni birgalikda rivojlantirish musobaqa natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan metodikadan bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda dzyudo to'garaklari mashg'ulot jarayonida samarali foydalanish mumkinligi aniqlandi.

Amaliy tavsiyalar: 12–14 yoshli dzyudochilarning kuch sifatini samarali rivojlantirish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalarni qo'llash tavsiya etiladi:

1. Mashg'ulotlarda umumiy va maxsus kuch mashqlarini uyg'un ravishda tashkil etish lozim.
2. Yosh sportchilarga maksimal og'irlikdagi mashqlarni bermasdan, asosan o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish kerak.
3. Haftasiga 3–4 marotaba kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish maqsadga muvofiq.
4. Mashg'ulotlarda quyidagi mashqlardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi:
 - turnikda tortilish;
 - otjimaniya;
 - sakrash mashqlari;
 - sherik bilan qarshilik mashqlari;
 - rezina amortizator bilan mashqlar.
5. Kuch mashqlarini bajarishda yuklamani asta-sekin oshirib borish kerak.

6. Har oyda nazorat testlari o'tkazib, sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholab borish zarur.
7. Mashg'ulotlarda harakatli o'yinlardan foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi va charchashning oldini oladi.
8. Murabbiylar mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy amal qilishi hamda jarohatlarning oldini olish choralarini ko'rishi kerak.
9. Kuch sifatini rivojlantirish bilan bir qatorda tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini ham kompleks ravishda rivojlantirish tavsiya etiladi.
10. Sportchilarning ovqatlanish, dam olish va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. *Sport kurashi nazariyasi va uslubi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b.
2. Salomov R.S. *Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari*. – Toshkent: Fan, 2020. – 320 b.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi*. – Toshkent, 2019. – 287 b.
4. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi*. – Moskva: Sport, 2018. – 543 s.
5. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2020. – 680 s.
6. Pulatov A.A. *Yosh sportchilar tayyorgarligi asoslari*. – Toshkent, 2022. – 198 b.
7. Nurimov D.Y. *Kurash va dzyudo sport turlarida jismoniy tayyorgarlik*. – Toshkent, 2021. – 214 b.
8. Ozolin N.G. *Molodomu kollege treneru*. – Moskva: Fizkultura i sport, 2017. – 288 s.

9. Xasanov M.A. *Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi*. – Samarqand, 2023. – 176 b.
10. Axmedov B.Q. *Sport pedagogikasi va psixologiyasi*. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 240 b.
11. Kurash va dzyudo bo'yicha O'zbekiston Respublikasi sport maktablari uchun o'quv dasturi. – Toshkent, 2022.
12. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
13. Ismoilov S.S. *Yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish metodikasi*. – Andijon, 2021. – 150 b.
14. Yuldashev Q.R. *Dzyudo sportida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari*. – Toshkent, 2023. – 205 b.
15. Xudoyberdiyev A.T. *Bolalar sportida mashg'ulot yuklamalarini boshqarish*. – Farg'ona, 2022. – 184 b.