

**DZYUDochILARNI MAXSUS KUCH TAYYORGARLIGINI YOSHGA XOS
MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH USLUBIYATI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14769098>

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi UrDU Sport faoliyati,
pedagogika va psixologiya fakulteti
Sport faoliyati dzyu-do yo'nalishi 23/01-guruh
talabasi **Abdullayev Farrux Oybek o'g'li***

Annototsiya: *Dzyudochilarni tayyorlashda o'quv mashg'uloti yig'inlarini o'tkazish tartibi va qoidalari aniqlash orqali respublikamizda dzyudo kurashining istiqbol yo'llarini belgilash hamda dzyudochilarda faoliyat samaradorligi va o'yin natijalari samaradorligini oshirish hamda dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlari oldidan yuklamalarni tashkil etishni rejalashtirish usullarini ishlab chiqish.*

Kalit so'zlar; *Dzyu-do, uslub, mashq, texnika, o'yin, faoliyat, sport, harakat, jismoniy holat.*

Аннотация. *Определив порядок и правила проведения учебно-тренировочных сборов дзюдоистов, можно определить перспективные направления развития дзюдо в нашей республике, повысить эффективность деятельности дзюдоистов и игровые результаты, организовать предтренировочные сборы дзюдоистов. разработка методов планирования.*

Ключевые слова. *Дзюдо, стиль, упражнение, техника, игра, деятельность, вид спорта, движение, физическое состояние.*

Annotation. *To determine the procedure and rules for conducting training camps for judo players in order to determine the future directions of judo wrestling in our republic, to increase the efficiency of judo players' activities and game results, and to develop methods for planning the organization of loads before training sessions for judo players.*

Key words. *Judo, style, exercise, technique, game, activity, sport, movement, physical condition.*

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyatni barpo etish yo'lidan jadal hamda samarali odimlayotgan respublikaning hozirgi taraqqiyot bosqichida sanoat va qishloq xo'jaligini yanada rivojlantirish, xususiyl mulk, tadbirkorlik va ishbilarmonlikni yangi pog'onaga ko'tarishning muhim sharoitlaridan biri yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs qilib tarbiyalashni taqozo etadi. Har tomonlama va barkamol rivojlangan shaxs tizimida jismoniy tarbiya va sport sohasini, xususan kurash va uning turlarini rivojlantirish muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonda barkamol avlodni

tarbiyalash, qobliyatli yoshlarni sportga jalb etish, milliy sportimizni yanada qo'llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart sharoitlar yaratish, yosh dzyudochilarni tanlab olish va ularda profissonal mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston respublikasi Prezidneti va O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator farmon va qarorlari qabul qilindi. Bu hujjatlarda yosh dzyudochilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarni rivojlantirish, shuningdek, xalqaro talablariga muvofiq holda yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonini ilmiy uslubiy tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi.

Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini kuchaytirish, o'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb etish tizimini takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida"¹ gi qabul qilingan qaror ham o'quv muassasalarida sport turlari, ayniqsa dzyudo sport turini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchi - yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib borganligidan dalolat beradi. Bugungi kunda eng asosiy va ommabop sport turlaridan biri bu kurashdir. Dzyudochilarni tayyorlashda trenirovka yuklamalarini turli ixtisoslashganligi, murakkab koordinatsiyali ekanligini va miqdorini rejalashtirish muhim ahamiyatga ega ekanligini inobatga olib musobaqa oldi bosqichida yosh kurash chilarni juda muhim musobaqalarga tayyorlashda trenirovka yuklamalarini optimal hajmi, beriladigan mashqlarni va ularni taqsimlash haqida ilmiy ma'lumotlar olish actual hamda maqsadga muvofiqdir. Dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlarida saralangan yuklamalarini qo'llash xususiyatlariga qarab ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish dolzarb masalalar qatoriga mansubdir.

ASOSIY QISM

16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv mashg'ulot bosqichida yuklamalarini rejalashtirish

16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan trenirovkasi va usuliyatining hozirgi zamondagi ahvoli hamda ilg'or amaliy tajribani o'rganish sport vazifalari doirasini belgillab olishga imkon beradi. Ushbu vazifalarni hal etish trenirovka saralangan yuklamalarini qo'llash uslubiyatini ishlab chiqishga yordam beradi hamda 16-18 yoshli dzyudochilarning tayyorgarligini samaradorligini oshiradi.

16-18 yoshli dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida saralangan yuklamalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, trenirovka jarayonini tashkil qilish mobaynida saralangan yuklamalarni qo'llash uslubiyati har doim ham hisobga olinavermaydi.

So'nggi paytlarda yuqori natijalar trenirovka yuklamalari darajasi o'sishi kuzatilmoqda, yuqori mashqlantirish ta'siriga va yuqori guruhli koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan vositalarning vazifasi hamda ahamiyati ortib bormoqda.

Biroq 16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv-trenirovkadagi yuklamalari dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, qo'llanilayotgan yuklamalar hajmi sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini safarbar qilish o'lchovi bo'lib har doim ham xizmat qila olmaydi. Bunday kamchilik trenirovka ishi samaradorligini pasaytiradi, 16-18 yoshli dzyudochilarning mahoratining o'sishiga to'sqinlik qiladi va ko'p hollarda haddan tashqari toliqishga hamda ortiqcha mashqlanishga olib keladi. Saralangan yuklamalarning yo'nalishi va koordinatsion murakkabligi etarlicha hisobga olinmaydi.

Asosiy ilmiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. O'quv mashg'ulotlardagi yuklamalarni qo'llash muammosi turli toifadagi sportchilar uchun dolzarb hisoblanadi, lekin u dzyudochilarning tayyorlash uchun o'ta muhim ahamiyatga ega va dolzarbdir.

2. 16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan treniroka jarayonidagi yuklamalarni qo'llash muammosini hal etishni yillik trenirovka tsikli bosqichlarida

uning quyidagi tavsiflari: hajmi, ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligi bo'yicha amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu holda quyidagi trenirovka tuzilmalari: vazifalar, mashg'ulotlar, trenirovka kunlari hamda haftalik MTs lar, oylik mikrotsikllar va yillik tsikl bosqichlari uchun saralangan yuklamalarni qo'llash uslublarini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yuzasidan asosiy xulosalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Yuklamalarning ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligini me'yorlash uchun yuqori malakali kurashchilar MF ni faoliyat nazariyasi nuqtai nazardan birma-bir tahlil qilish lozim.

2. Koordinatsion murakkablik me'yorlarini ishlab chiqish uchun, birinchi navbatda, 16-18 yoshli dzyudochilarning o'ziga xos koordinatsion qobiliyatlarini baholaydigan ko'rsatkichlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur.

3. Yuklamalarni hamma turlarini shunday qo'llash mumkinki, natijada sportchilar organizmidagi moslashish jarayonlari yaxshilanishi zarur.

4. Yuqoridagilardan tashqari, turli xil trenirovka mashg'ulotlarida saralangan yuklama qo'llash uslublarni ishlab chiqish hamda trenirovka jarayonida qo'llash lozim.

Texnik harakatlarni amalga oshirish sifati hamda samaradorligini ifodalovchi ko'rsatkichlar turli xildagi texnik elementlar va tizimlarni bajarish mezonini bo'lishi lozim.

Mosobaqa faoliyatini bunday tahlil qilish o'ziga xos anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik imkoniyatlar va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga, shuningdek koordinatsion qobiliyatlarga bo'lgan talabni oldinga qo'yish hamda sformulirovyat ga imkon berdi.

Tezkor va kundalik rejalashtirish uchun yuklamalarni hajmi bo'yicha me'yorlash vazifalarini hal etish maqsadida dastlabki tajribani I bosqichi o'tkazildi.

Tajribada 2 ta guruh: 16-18 yoshli kurashchilar qatnashdi. Tajriba jarayonida ko'rsatkichlar bilan birga toliqish belgilarini tahlil qilish yo'li orqali trenirovka kunlari uchun

yuklamalarning hajmiga bo'yicha me'yorlari belgilandi. Bu me'yorlar har bir shiddat zonalari: maksimal, submaksimal, katta, o'rta, kichik va juda kichik zonalar uchun belgilab olindi.

Mazkur tajribaning keyingi qismida saralangan yuklamalar yo'nalishi, hajmi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda trenirovka vazifalarini me'yorlash imkoniyati tadqiq qilinadi.

Trenirovka vazifalari davomida turli yo'nalishdagi mashqlarning kurashchilar organizmiga bo'lgan fiziologik ta'siri jadalligi tekshirildi va organizmi funktsiyalarining tiklanish xususiyatlari tahlil qilindi. Turli rejimda bajariladigan mashqlar necha marta takrorlanganda, yuklamaning topshirilgan rejimiga kirishni ta'minlaydi; mashqlarni takrorlash soni uchun eng optimal chegara qanday; mashqlarni takrorlashlarni bajarish, mashqlar o'rtasidagi bo'sh daqiqalarning optimal rejimi qanday?

Ushbu me'yorlar har bir 2 ta guruh sportchilari uchun belgilangan edi.

Yuqorida aytilgan tadqiqot natijalari mashqlarni maksimal, katta va sust shiddatdagi turli yo'nalish rejimlarida bajarish bo'yicha miqdoriy tavsiyalarni ishlab chiqishga yordam berdi.

Yuklamalarni tezkor me'yorlash xususiyatlarini tadqiq qilish davomida yuqorida qayd qilingan 2 ta guruh kurashchilarining turli yo'nalish rejimidagi o'ziga xos yuklamalar ta'siridan keyingi dinamikasi baholandi.

YuTQ ning turli darajasiga qadar (150 urG'min gacha, 120 urG'min gacha va dastlabki holatgacha) tiklanish vaqti dinamikasini tahlil qilish o'ziga xos yuklamalarni tezkor me'yorlash tavsiflarini aniqlash imkonini berdi.

Keyinchalik ushbu dastlabki tajriba doirasida hamma shiddat zonalari bo'yicha va yuklamaning turli darajalari uchun haftalik MTs (kundalik me'yorlash) me'yorlari belgilandi.

Bu me'yorlar sportchilar organizmi toliqishi belgilarini va qonda mochevina to'planishi dinamikasini tahlil qilish asosida asoslab berdi.

Dastlabki tajribaning ikkinchi bosqichi doirasida kundalik me'yorlash, "katabolik" va "anabolik" yo'nalishdagi hamda yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarning haftalik MTs dagi uyg'unlashuvi uslublaridan foydalangan holda tashkil etish samaradorligi belgilab berildi.

Qiyosiy pedagogik tajriba va maxsus tayyorgarlik dinamikasi tahlil shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi Kurashchilarida nazorat guruhi kurashchilariga qaraganda ko'rsatkichlarning o'zgarishi ancha ustun (25-35% gacha).

Maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ko'p qirrali korrelyatsion tahlil shuni qayd etdiki, tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarlik tuzilmasida o'zaro bog'langan ko'rsatkichlar soni ko'p - 59 ta, nazorat guruhida esa - 7 ta ($R \approx 0,6$).

Kurashchilar ko'rsatkichlarning koordinatsion qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni me'yorlash uchun murakkab kombinatsiyali

TTX, standart holatlar va dinamik vazifalardan iborat bo'lgan mahsus yuklamalarning texnik tuzilmasini qo'lladik. Bu tuzilma koordinatsion murakkablikning turli darajalarida bajarildi.

Biz koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni me'yorlashni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida, ko'rsatkichlar tizimini ishlab chiqdik. Uning yordamida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini ham baholash mumkin.

Yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni me'yorlash samaradorligini baholash uchun qiyosiy pedagogik tajriba o'tkazildi. Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida ko'rsatkichlarning 35-45% ga yaxshilanganligi nazorat guruhi ko'rsatkichlarining yaxshilanganlik dinamikasidan yuqori. Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlarining korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarligi tizilmasida yuqori o'zaro bog'liqlik koeffitsienti ko'proq (90 dan oshik) nazorat guruhida esa - 8 ta (R 0,6).

Shunday qilib, dastlabki tajriba natijalari:

- yuklamalarni ularning asosiy tavsiflari: hajmi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda tezkor hamda kundalik me'yorlash uslubiyatini ishlab chiqish va asoslash.

Yuklamalarni ixtisoslashganligi bo'yicha me'yorlash (kundalik va bosqich) o'ziga xos yuklamalarning umumiy hajmdagi miqdori me'yorlarini ishlab chiqqan

A. A. Novikov va boshq. tadqiqotlari natijalariga mos;

- «Zarbdor» tuzilmalarni kundalik me'yorlash jarayonida «katabolik» va «anabolik» yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llash samaradorligini baholash;
- 16-18 yoshlidzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlarini baholash tizimini ishlab chiqish va koordinatsion murakkab yuklamalar samaradorligini baholash.

Asosiy pedagogik tadqiqot doirasida o'quv mashg'ulotlaridan oldin yuklamalarni bosqich uchun me'yorlash samaradorligi amaldagi an'anaviy kompleks tizim bilan taqqoslash orqali tekshirildi.

Bosqichli me'yorlashni amalga oshirish uchun tayyorgarlik va musobaqa davrlarining maxsus-tayyorgarlik bosqichlari hamda musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun trenirovka jarayoni tuzilmasi ishlab chiqildi.

Trenirovka tuzilmasi yuklamalarni tezkor va kundalik rejalashtirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga olgan edi.

Trenirovka yuklamalarini tuzish trenirovkani dasturlash va tashkil etish,

«katabolik» va «anabolik» yo'nalishdagi yuklamalarni uyg'unlashtirish tamoyillarini hamda koordinatsion murakkab bo'lgan shiddatli yuklamalarning yuqori darajadagi tarkibini hisobga olgan holda amalga oshirildi.

Asosiy tadqiqot uchun 16-18 yoshlidzyudochilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi, ularni turli jismoniy sifatlarini ifodalovchi eng mustahkam testlar tanlab olindi. Maxsus testlar standart holatlar, dinamik vazifalarni bajarish samaradorligi xamda koordinatsion

kobiliyatlarni baholadi. Shuningdek, maksimal va submaksimal shiddatli yuklamalar sharoitlarida kurashchilarning jismoniy ish qobiliyatlari darajasi baholandi.

Nazorat va tajriba guruhleri dzyudochilari tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlarining dastlabki holati mahorati, vazni va boshqalarga ko'ra bir xildagi guruhlar tanlanganligi sababli bir xil darajada edi.

Maxsus-tayyorgarlik bosqichi tugagandan so'ng tajriba guruhi ko'rsatkichlari dinamikasi ancha yuqori (o'rtacha 15-20%), tadqiqot yakunida esa 35-40% ga oshdi.

Asosiy tadqiqot davomida dzyudoda yillik tsikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni uslubiyatining ijobiy ta'sir etishi to'g'risidagi faraz statistik tekshiruvdan o'tkazildi.

Mezon sifatida Styudentning t-mezonidan foydalanildi.

Tadqiqot tugaganidan so'ng tajriba guruhi sportchilaridan joyidan turib uzunlikka sakrash va turnikda tortinish kabi ko'rsatkichlardan tashqari, qolgan boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ishonchliligi kuzatildi.

Nazorat guruhi kurashchilarida faqat beshta ko'rsatkichlar: «tegirmon» usulida 10 ta tashlashlar vaqti, ko'priqli mashqlarni pedagogik baholash, nazorat bellashuvini o'tkazish va I darajali koordinatsion murakkab TTX ni bajarish, shuningdek samarali himoya harakatlarini baholash kabilarda farqlar ishonchliligi kuzatildi.

Tadqiqotboshi va oxirida o'tkazilgan ikkala guruh kurashchilari o'rtasidagi nazorat bellashuvlari natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat beradi.

Agar tadqiqot boshida tajriba guruhi kurashchilari MF ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi kurashchilaridan orqada bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida esa g'alabalar, jumladan, sof g'alabalar va yutilgan ballar yig'indisiga ko'ra nazorat guruhi kurashchilaridan ancha ustunlik qildi.

Ikkala guruh sportchilarining maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi statistik o'zaro bog'liqlik darajasini baholash shuni ko'rsatdiki, tadqiqot oxirida tajriba guruhida statistik o'zaro bog'liqlik darajasi nazorat guruhiga nisbatan (-9) juda yuqori (99 ko'rsatkich).

Yuqoridagilardan shunday xulosa chiqarish mumkinki, biz tomonimizdan taklif qilingan yuklamalarni ularning tavsiflari, hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi bo'yicha tezkor, kundalik va bosqichli me'yorlash uslubiyati va «katabolik» va «anabolik» yo'nalishdagi yuklamalar uyg'unligini hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning maxsus uslubiyatini trenirovka tuzilmasiga kiritish kurashida sport tayyorgarligi samaradorligini oshirish.

Xulosa qilish mumkinki, o'rgatilgan ma'lumotlar: adabiyotlar tahlili, yuqori malakali sportchilar MF tahlil, taklif qilinayotgan trenirovkani tashkil etish tizimi samaradorligini baholash asosida bir qator xulosalarni chiqarish mumkin.

Trenirovka yuklamalari darajasini keyinchalik ham muntazam oshirib borish yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi zamonaviy tizimining asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Bu bir vaqtning o'zida sportchilar mahoratiga bo'lgan talablarni oshirishda yuzaga keladi. Sport natijalari darajasining tahlili shuni ko'rsatadiki, natijalarning o'sishi trenirovka va musobaqa yuklamalarining ayrim tomonlarini muntazam oshirishga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikka ega.

Dam olish vaqtini qisqartirish va shiddatli yuklamalar sonini oshirish bilan bir vaqtda ish hajmini ko'paytirish nafaqat tez toliqib qolishga olib keladi, balki sport formasini yanada uzoqroq ushlab turish imkoniyatini yaratadi.

Sport formasi rivojlanishini boshqarish uchun, birinchi navbatda, turli yuklama omillarining (hajmi, shiddati, ya'ni hajmi, ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligi) sport natijalari bilan qanday bog'liqlikda ekanligini bilish lozim.

Tadqiqot materiallari shuni ko'rsatadiki, ko'pgina kurashchilar, hatto yuqori malakali sportchilar ham, mas'uliyatli musobaqalar paytida yuqori mashqlanganlik darajasiga mos bo'lgan funktsional ko'rsatkichlarga erisha olmaydi.

Afsuski, sport kurashi turlarida, jumladan, kurashida yuklama noaniq hisoblanadi. Bu esa natijalarni tuzishda qonuniyatni yuzaga keltirishga imkon bermaydi.

Maksimal trenirovka va musobaqa yuklamalarini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishi muammosi oldingi qatorga qo'yiladi. Bu erda trenirovka yuklamalarini sportchilar organizmi imkoniyatlariga muvofiq ravishda me'yorlash muammosining hal etilishi katta ahamiyatga ega. Trenirovka yuklamalarini me'yorlash dastlabki tanlash, yuksak sport mahoratiga etishi asoslarini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni yaratish, yuklamalarga bardosh berishning individual xususiyatlarini o'rganish uchun test sifatida xizmat qilishi mumkin.

Shunday qilib, organizmning yuklamalarga bo'lgan reaksiyasi iqtidorli sportchilarni tanlash va yuqori malakali sportchilar hamda zahira tayyorgarligi davomida sport formasini boshqarish uchun yaxshi barometr vazifasini o'taydi. Shu jihatdan, kurashining trenirovka tuzilmalarida yuklamalarni tezkor, kundalik va bosqichli me'yorlashni tashkil etish hamda amalga oshirish yuqoridagi muammolarni hal etish imkonini beradi.

16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlaridagi yuklamalarni ularning quyidagi tavsiflari: hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda me'yorlash uslubiyatini ishlab chiqdik.

Hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar orasidan olimpiya zahirasini tayyorlash masalasi o'ta muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu yoshda, ya'ni 16-18 yosh davrida biz ko'pgina iqtidorli sportchilarni yo'qotamiz. Bunda yuklamalarni me'yorlashning yo'qligi asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Bu hol trenirovkaning asossiz jadallashishiga olib keladi.

Tadqiqotlar va asosiy pedagogik tadqiqotni tashkil etish uchun 2 ta guruh, ya'ni har birida 16 kishidan iborat nazorat hamda tajriba guruhlarini tuzildi.

Tajriba guruhi 16-18 yoshli dzyudochilari uchun trenirovka rejalarini tuzish davomida biz trenirovka vazifalari, mashg'ulotlari, kunlari va haftalik mikrotsikllar uchun tuzilgan tezkor hamda kundalik nazorat me'yorlariga amal qildik. Ushbu me'yorlar yuklamaning hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan.

Yuklamalarni rejalashtirishda tanlangan (ustun) yo'nalish tamoyilidan (25) foydalanildi.

Tanlangan yo'nalish yillik tsikl bosqichlarining maqsadlari va vazifalariga qarab quyidagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutgan edi:

- maxsus tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish;
- maxsus aerob imkoniyatlarni rivojlantirish;
- bazaviy texnikani rivojlantirish va keyinchalik takomillashtirish;
- MF darajasini oshirish;
- ixtisoslashtirilgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va h. k. Tadqiqotda yillik tsiklning quyidagi bosqichlari tanlab olindi:

1. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi. Bosqich davomiyligi 4 oy.
2. Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi - 2 oy.
3. Musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi - 1,5 oy.

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Kurashchilar bazaviy texnikasi va turli yo'nalishdagi yuklama rejimlarida bajariladigan maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish.

3. MF ni shaxsiy "uslubda" va manerada olib borishni shakllantirish hamda takomillashtirish (ushlashlar, usullar va ularning elementlarini taktik tayyorlash yo'llari, usullarning turlari, ularning samaradorligi, ko'p yurishli kombinatsiyalarini tuzish va h. k.).

4. Maxsus anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aerob imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish.

Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlarini musobaqalarda muvaffaqiyat keltiradigan darajagacha oshirish.

2. Texnika va taktikani keyinchalik takomillashtirish, individual kurashish usulini mustahkamlash hamda takomillashtirish.

3. TX ni o'tkazish samaradorligi va faolligini oshirish, maxsus koordinatsion qobiliyatlarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlaydigan darajagacha rivojlantirish va mustahkamlash.

4. Ahloqiy-iroda tayyorgarligi darajasini oshirish.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi quyidagi xususiyatga ega edi: tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida TTX lari ko'proq I va II darajadagi koordinatsion

murakkablikda, musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida esa ko'prok I darajadagi koordinatsion murakkablikda bajariladi.

Bevosita tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilar MF ni yuqori darajada rivojlantirish, oshirish va mustahkamlash.
2. Oldinda turganbellashuvlarning MF sharoitlari va xususiyatlarini modellashtirish hamda ularni samarali amalga oshirish.
3. Individual texnik-taktik tuzilma va MF ni uzil-kesil tartibga tushirish.
4. Sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarga yakuniy olib kelish (etkazish).

Mazkur bosqichda yuklamalar hajmi boshqalariga nisbatan eng katta hisoblanadi. Yuklamalar hajmi maksimal va submaksimal shiddatdagi zonalarda bajariladigan yuklamalar soni hamda shiddatini oshirish hisobiga o'sadi.

XULOSA

Adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida yuklamalarini qo'llash uslublarni hal etishning quyidagi yo'llarini ko'rsatish mumkin:

1. Dzyudochilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlaridagi yuklamalarni qo'llash muammosi dzyudochilar trenirovkasini tuzish uchun dolzarb bo'lib, ayniqsa, yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda o'ta dolzarb ahamiyatga egadir.
2. Dzyudochilarning o'quv mashg'ulot oldidan yuklamalarni qo'llash mashg'ulot, trenirovka kuni, mikrotsikl va bosqich kabi trenirovka tuzilmalarida amalga oshirish lozim. Maxsus va bevosita tayyorgarlik bosqichlarida saralangan yuklamalarni qo'llash ayniqsa muhimdir.
3. Dzyudochilar bilan o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlaridagi yuklamalarni qo'llash yuklamaning umumiy tavsiflari: ixtisoslashganligi, yo'nalishi, hajmi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda amalga oshirish zarur. Qo'llash davomida yillik tsikl bosqichlari uchun turli hajmdagi, yo'nalishdagi, ixtisoslashganlik va koordinatsion murakkablikdagi yuklamalar nisbatining optimal dinamikasini aniqlash zarur.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Litvinov E.N. K voprosu o sootnoshenii sredstv spetsialnoy i obhefizicheskoy podgotovki uchahixsya starshix klassov na urokax fizicheskoy kulturo'. Tez.vsesoyuz.nauchno-prak.konf. – M., 1990, s.105-106.
2. Matveev L.P. Osnovo' obhey teorii sporta i sistemo' podgotovki sportsmenov. - M., 1999.
3. Matveev L.P. Osnovo' obhey teorii sporta i sistemo' podgotovki sportsmenov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.

4. Nikitin S.N. Tekhniko-takticheskaya podgotovka nachinayuhix bortsov na osnove tselenapravlennoy razvitiya lovkosti: Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -L, GDOIFK im. Lesgafta, 1991, 24 s.

5. Petrov V.K., Gulyants A.E., Sa'dullaev A.M. Organizatsiya uroka po fizvospitaniyu s primeneniem silovoykh uprajneniy. Tez. Vsesoyuz. nauchno- prak.konf. M., 1990, s.70-72.