

## MALAKALI DZYUDochILARNING KOMBINASIOn VA TAKTIK HARAKATLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH JARAYONINI BOSHqARISH TEXNOLOGIYASI

*Kimsanboev Javoxir Abdulboqi o'g'li  
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti  
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti "Sport menejmenti" kafedrasi stajor o'qituvchisi*

*Annotatsiya. Maqolada malakali dzyudochilarning kombinatsion va taktik harakatlarini individuallashtirish jarayonini boshqarish texnologiyasi haftalik tayyorgarlik darajasiga o'zgartirishlar kiritish yo'llari ochib berilgan.*

*Kalit so'zlar: Dzyudo, xujum xarakatlari, texnik - taktik tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik.*

## ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ КОМБИНАЦИОННЫХ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

*Кимсанбоев Жавохир Абдулбоқи ўғли  
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека  
Преподаватель-стажер кафедры «Спортивный менеджмент» факультета  
тхэквондо и спортивной деятельности,*

*Аннотация. Совершенствование физического и технического мастерства дзюдоистов через технологию управления процессом индивидуализации комбинаторно-тактических действий квалифицированных дзюдоистов.*

*Ключевые слова: дзюдо, атакующие действия, технико-тактическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

## TECHNOLOGY FOR MANAGING THE PROCESS OF INDIVIDUALIZATION OF COMBINATION AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED JUDOISTS

*Kimsanboyev Javoxir Abdulboqi o'g'li  
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek  
Intern teacher of the Department of «Sports Management» of the Faculty of Taekwondo  
and Sports Activities,*

*Annotation. In the article, the technique of controlling the process of individualization of combined and tactical movements of skilled judoka reveals ways to make changes to the level of weekly training.*

*Key words: : judo, attacking actions, technical and tactical readiness, general physical preparation, special physical preparation.*

Dolzarbligi. Boshqa sport turlari kabi dzyudo sport turidham yildan yilga musobaqa mashqlarini oqilona bajarish usullari takomillashib borilmoqda. Shu bois dzyudo sport turi musobaqa faoliyatlarida sportchilarni kombinatsion qobiliyatlari va texnik-taktik tayyorgarliklari samaradorligini oshirish juda muhimi omil hisoblanadi.

Dzyudo sport turida kombinatsion qobiliyatlar bilan texnik-taktik harakatlarni bajarish muvofiqligi, tayyorgarlikni yuqori darajasi samaradorligini oshirish hamda aniqlash yuzasidan biz tomonimizdan ilk bora ixtiro etilib amaliyotga joriy qilingan "Maxsus mashqlar majmuasi" dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi va kombinatsion qobiliyatlari bilan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga mo'ljallangan asosiy mashg'ulot vositasi hisoblanadi.

Ishning maqsadi: Mashg'ulot jarayonida dzyudochilarning kombinatsion qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari samaradorligi "Maxsus mashqlar majmuasi" sport uskunasi yordamida amalga oshirishni rejalashtirishdan iborat.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlash, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq. Demak, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va jismoniy tayyorgarlik ijobiy natija samarasini yuzaga keltiradi.

Muayyan sportchini tayyorlashdagi trenerning katta tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning jismoniy tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, trenirovka yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu o'z navbatida, mashg'ulot jarayonining samaradorligi va sifatini oshirish hamda shu asosida sport natijalari darajasini

ushlab turishga imkon beradi.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki bugungi kunda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda sportchi bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta trenirovka o'tkazishi kerak. Sportchilar mashg'ulot o'tash joyidan uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibda o'tkazish katta qiyinchiliklar tug'diradi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv trenirovka mashg'ulotlarining o'zgartirilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq, maxsus sport turlari bo'yicha o'quv trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan, yetarlicha jihozlanmagan maxsus sport inshooti, o'yingoh sahni, musobaqalar joyi, shuningdek tarbiyaviy ishlar va tartib-intizom yaxshi yo'lga qo'yilmaganda ko'tilgan natijalarga erishib bo'lmaydi.

Nufuzli musobaqalar oldidan bo'ladigan mashg'ulotlar, musobaqa bo'lib o'tadigan joyda yoki musobaqa qoidalari shartiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Trenirovka mashg'ulot vazifalari hajmi va yo'nalishi rejalashtirishda maxsus trenirovka vazifalari miqdorini oshirib, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalarini esa musobaqa oldi bosqichida kamaytirishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olishni rejalashtirish kerak.

Dzyudo sport turida O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi va xalqaro turnirlarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida malakali dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish uslubini ishlab chiqishni taqozo etdi.

Biz olib borayotgan tadqiqot ishi tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlanib har bir guruhda shug'ullanish staji 8 yildan kam bo'lmagan

12 nafar dzyudochilardan iborat bo'lib, tajribada 24 nafar malakali dzyudochilar ishtirok etdi. Malakali dzyudochilarda yillik rejalashtirilgan mashg'ulot soati 1456-soat va haftalik rejalashtirilgan mashg'ulot soati 28-soatdan iborat. Biz amaliyotga tatbiq qilingan dastur yuqorida keltirilgan soatlardan chetga chiqmagan. Bu dastur yakshanbadan tashqari haftaning har kuniga mo'ljallangan. Mashg'ulotlar kuning birinchi yarmi va kuning ikkinchi yarmida bo'lib o'tadi (1-jadvalga qarang).

Dushanba kuni ertalabki mashg'ulotlar "ZAJA" sport uskunasi bajariladigan mashqlar bo'lib, yakka tartibda va juftlikda uch soat davom etadi. Bunga sabab tavsiya etilgan majmuada juftlikda bajariladigan mashqlar mavjud. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar tatamedaga bo'lib o'tadi. Tatamedagi mashqlar ham ikkiga bo'linadi, ya'ni maxsus mashqlar va neyza holatidagi mashqlar. Bunga sabab biz mashg'ulotning faqatgina olib borilayotgan maxsus mashqlar majmuasiga tayanib qolmay, neyza holatida bajariladigan mashqlarni e'tibordan chetda qoldira olmasdik.

Oxirgi yillarda o'tkazilgan musobaqa faoliyatini tahlil qilganimizda dzyudochilar neyza holatida kurashni davom ettirishgan. Bu mashg'ulotga umumiy ikki soat ajratilgan. Shundan bir soat tatamedagi maxsus mashqlar, qolgan bir soati esa neyza holatidagi usullarni davom ettirishga mo'ljallangan.

Seshanba kuni ertalabki mashg'ulotlar ochiq havoda bo'lib o'tadi. Bunda dzyudochilar umumiy ikki soati davomida mashg'ulot olib borishadi. Shundan bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka qolgan bir soat maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar tatamedaga bo'lib o'tadi. Bu mashg'ulotga umumiy uch soat ajratilgan. Shundan bir yarim soat tatamedagi maxsus mashqlarga, qolgan bir yarim soat neyza holatidagi usullarni davom ettirishga sarflanadi.

Chorshanba kuni ertalabki mashg'ulotlarda "ZAJA" sport uskunasi bajariladigan mashqlar bo'lib, yakka tartibda va juftlikda ikki soat davomida bo'lib o'tadi. Shundan bir soati juftlik mashqlari qolgan bir soati yakka tartibda bajariladigan mashqlarga ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida dzyudochilar tiklanish tadbirlari vositalarini qo'llashga sarflashadi. Bu tiklanish jarayoni organizmni toliqish holatlaridan holi bo'lishga yordam beradi. Bunga uyqu, massaj, sauna, sovuq dush, issiq dush, issiq vanna, zagar (quyosh nurida toblanish) tabiat qo'yniga sayohat qilishlari kiradi.

Payshanba kuni ertalabki mashg'ulotlar ochiq havoda bo'lib o'tadi. Bunda dzyudochilar umumiy 2 soat davomida mashg'ulot olib borishadi. Shundan, bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka, qolgan bir soati maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar tatamedaga bo'lib o'tadi. Bu mashg'ulotga umumiy uch soat ajratilgan bo'lib, bir yarim soati tatamedagi maxsus mashqlarga, qolgan bir yarim soat esa neyza holatidagi usullarni davom ettirishga mo'ljallangan.

Juma kuni ertalabki mashg'ulotlarda "ZAJA" sport uskunasi bajariladigan mashqlar yakka tartibda va juftlikda 3 soat davomida bo'lib o'tadi. Shundan bir yarim soati juftlik

mashqlari uchun, qolgan bir yarim soat yakkalikda bajariladigan mashqlarga ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida dzyudochilar uchun tatamedada bellashuv bo'lib o'tadi. Bellashuvlar ham trenerlar ko'rsatmasi bilan turli usulda o'tkazish mumkin. Bunga 2 soat ajratiladi.

Shanba kunigi ertalabki mashg'ulotlar ochiq havoda bo'lib o'tadi. Bunda dzyudochilar umumiy 2 soat davomida mashg'ulot olib borishadi. Shundan bir soati umumiy jismoniy tayyorgarlikka, qolgan bir soati maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Kunning ikkinchi yarmida dzyudochilar tiklanish tadbirlari vositalarini qo'llashga sarflashadi. Bunga 2 soat vaqt ajratiladi.

Yillik reja birinchi yillik, keyin oylik va haftalik rejalar asosida tuziladi. Biz mashg'ulotlarning kunlik me'yorini quyidagicha berib o'tdik (2-jadvalga qarang).

2-jadval  
ombinatсион qobiliyat va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan dastur

T/r	Hafta kunlari	1- mashg'ulot	Mashg'ulot vaqti (soat)	Umumiy soat	2- mashg'ulot	Mashg'ulot vaqti (soat)	Umumiy vaqti (soat)	Jami	Yuklama me'yori
1.	Dushanba	ZAJA sport uskunada bajariladigan mashqlar	yakkalikda 1,5	3	Tatamedada maxsus mashqlar	1	2	5-soat.	O'rta
			juftlikda 1,5		Nevaza holatidagi mashqlar	1			
2.	Seshanba	Ochiq havoda UJT yoki MJT	UJT 1	2	Tatamedada maxsus mashqlar	1,5	3	5-soat.	Yuqori
			MJT 1		Nevaza holatidagi mashqlar	1,5			
3.	Chorshanba	ZAJA sport uskunada bajariladigan mashqlar	yakkalikda 1	2	Tiklanish tadbirlari	2 soat.		4-soat.	Past
			juftlikda 1						
4.	Payshanba	Ochiq havoda	UJT 1	2	Tatamedada maxsus mashqlar	1,5	3	5-soat.	O'rta
			MJT 1		Nevaza holatidagi mashqlar	1,5			
5.	Juma	ZAJA sport uskunada bajariladigan mashqlar	yakkalikda 1,5	3	Bellashuv (randori)	2 soat.		5-soat.	Yuqori
			juftlikda 1,5						
6.	Shanba	Ochiq havoda	UJT 1	2	Tiklanish tadbirlari	2 soat.		4-soat.	Past
			MJT 1						
7.	Yakshanba	Dam olish kuni				Umumiy 28 soat			

Izoh: UJT-umumiy jismoniy tayyorgarlik, MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik, TTT-texnik-taktik tayyorgarlik.

2-jadval

Dzyudochilarning tayyorgarlik davridagi haftalik mashg'ulot rejası (tatamedada va ZAJA -sport uskunada bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi) (n=12)

T/r	Maxsus mashqlar (gilamda)	Bajariladigan kunlar			Maxsus mashqlar (ZAJA-sport uskunada)	Bajariladigan kunlar		
		Dushanba	Seshanba	Payshanba		Dushanba	Chorshanba	Juma
Mashqni bajarish vaqti								
1	D.h. Uke kuragida yotibdi. To'g'ri ustida turgan xolatdan oldinga engashib, ushlab kolishni amalga oshiradi (bu yerda oyoqlar bilan qisilgan oyoqlarni bo'shatib olgandan so'ng ushlab qolishni utkazish varianti berilgan).	2	3	3	Nevaza holatida oldinga yurish	3	2	3
2	D.h. ikkala dzyudochi ham bir xil, ya'ni raqibning uzoqdagi oyog'ining to'piq qismidan bir qo'l bilan ushlagan holda nevazada. Buyruq berilishi bilan dzyudochilar raqibdan oldin yuqoriga chiqishga harakat qiladi.	2	3	3	Nevaza holatida orqaga yurish	3	2	3
3	D.h. Uke orqasi bilan yotibdi, to'g'ri qo'ndalangiga ushlab qolishni amalga oshirmoqda. Oyoqdan to'g'gan xolda ko'ndalangiga ushlab qolish variantini ko'rsatamiz. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Himoyalavchi bunga qarshilik ko'rsatadi.	2	3	3	Nevaza holatida yon tomonga yurish	3	2	3
4	D.h. Bo'g'ish usullari yordamida raqibning bo'yidan qisish orqali, raqiblardan biri uning xarakterlarini nazorat ostiga oladi. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Himoyalavchi bunga qarshilik ko'rsatadi.	2	3	3	Qo'llarga tayangan holda orqaga yurish	3	2	3
5	D.h. bo'g'ish ukemning orqa tomonidan, kurtaning ikkala oldingi qaytarmasidan ushlagan xolda amalga oshiriladi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi.	2	3	3	Qo'llarga tayangan holda yon tomonga yurish	3	2	3
6	D.h. dzyudochilarning ikkalasi oyog'i uchida o'tirib, yelkalarini ushlagan holda buyruqni kutishadi va buyruq berilishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Raqibni teskari ushlab oldinga va orqaga yurish	3	2	3
7	D.h. dzyudochilar bir oyoqda o'ng qo'lini qo'ltig'i tagidan va chap qo'lini tashqaridan birlashtirib turadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Yotgan xolda kurashda joyni o'zgartirish	3	2	3

3 D.h. Uke orqasi bilan yotibdi, to'g'ri qo'ndalangiga ushlab qolishni amalga oshirmoqda. Oyoqdan to'g'gan xolda ko'ndalangiga ushlab qolish variantini ko'rsatamiz. Buyruq berilishi bilan hujumchi texnik ballarni olishga harakat qiladi. Himoyalannuvchi bunga qarshilik ko'rsatadi.

2-jadval davomi

8	D.h. dzyudochilar bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq'i bilan bir-birining oyoqlarini ichkaridan chirmashtirib va bir qo'li bilan raqibini qo'lini ushlab, ikkinchi qo'lini beliga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qiladi.	2	3	3	Oldinga tezik bilan yurish	3	2	3
9	D.h. dzyudochilar bir oyoqda turib, o'ng qo'lini bir-birini ulkasiga qo'yib buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Orqaga tezik bilan yurish	3	2	3
10	D.h. ikkala kurashchi ham bir xil, ya'ni raqibini kimanosidan ushlab bilan o'ng qo'l ustidan chap qo'l pastdan bel qismidan ushlanadi. Gavda qismini to'g'ri ushlab, tik turadi. Buyruq berilishi bilan dzyudochilar raqibidan oldin yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Oyoqlarni raqibga ushlab qo'larga tayangan holda yurish	3	2	3
11	D.h. dzyudochilar bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq'i bilan bir-birining oyoqlarini ichkaridan chirmashtirib va bir qo'li bilan raqibini yengidan ushlab, ikkinchi qo'li bilan belbog'dan ushlab buyruqni kutadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	Qo'larga tayangan holda oldinga yurish	3	2	3
12	D.h. dzyudochilar bir oyoqda o'ng qo'lini qo'ltig'i tagidan chap qo'lini tashqaridan ushlab turadi. Buyruq bo'lishi bilan yutuq ballarni olishga harakat qilishadi.	2	3	3	O'tirib turish 10 marta	3	2	3
13	D.h. Bilani ukeming bo'g'ziga qo'yib, panjalami chirmashtirib va orqa to'nn yelka xamda bilak bilan bosib, to'g'ri ukemi bo'g'adi. Uke muk tushgan xolatda to'g'ri uning qo'ltiqdari ostidan ikki qo'li bilan uni kimono kaytarmalaridan ushlab oladi. Buyruq bo'lishi bilan hujumchi raqibini ko'tarishga harakat qiladi. Himoyalannuvchi o'zini ko'tarishga yo'l qo'ymasdan harakatlanadi.	2	3	3	Raqibni muvozanatdan chiqarish	3	2	3
14	12 nafar dzyudochini mashqni bajarishga sarflagan vaqti (daqiq)					26	26	39
15	Mashqni bajarishga sarflangan vaqt (daqiq)	52	78	78		78	52	78
16	Tanaffus (dastlabki holatni qabul qilish uchun ketgan vaqt) (daqiq)	8	12	12	ZS-sport uskunasi	12	8	12
	Jami	60	90	90		90	60	90

Maxsus mashqlar soni tatamedda 13 tani tashkil qiladi. Mashg'ulotlar haftaning dushanba, seshanba, payshanba kunlarida bo'lib o'tadi. Dushanba kuni har bir sportchi bitta mashqqa ikki daqiqadan vaqt ajratadi. Kurashchiga 13 ta mashqni bajarishga sportchi 26 daqiqa, ikkinchi sportchi

26 daqiqa jami 52 daqiqa sarflanadi. 8 daqiqa sportchilar uchun DHni qabul qilishga sarflaydi. Shu o'rinda tabiiyki sportchilar tanaffus qilmay mashq bajaradimi degan savol tug'ilishi mumkin. Dzyudochilar trener tomonidan beriladigan ko'rsatmani olguncha bema'lol nafas roslashga ulgurishadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy mashg'ulotlardagi trenirovka yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishiga bog'liq bo'ladi. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Trenirovka siklining davrlashtirilishiga qarab, o'quv trenirovka yig'inlaridagi mashg'ulotlarning yuklamasini mohiyati turlicha bo'lishi mumkin. Ushbu o'tkazilgan tadqiqotlar davomida malakali dzyudochilarining mashg'ulotlarida UJT, MJT (kombinatsion qobiliyat tayyorgarligi) va TTT samaradorligini oshirish va optimallashtirish asosida malakali dzyudochilarda texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan o'sish va rivojlanish dinamikasi nazorat qilingan.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004.

Ш.А. Арсланов Спорт педагогик маҳоратини ошириш (дзюдо) 2017 75-б.

Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности / дис. канд. пед. наук. / 2009.

Холмухамедов Р.Д. Технология подготовки единаборцев на этапах годичного цикла: Автореф. дис. д-ра пед. наук.- Тошкент-2009.- с 16-17.

Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле / дис. канд. пед. наук. 2009.- ст 31-36.

Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Типография УзГИФК. Ташкент, 2011. – ст.86-96.