



Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik yuklamalarini takomillashtirish

Zaylobiddinova Sevinch Otabek qizi –
Renessans ta'lim universiteti
Sport faoliyati kaferdasi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash masalasi amaliy kuzatuvlar va statistik tahlil asosida yoritiladi. Ish davomida yuklama hajmi va intensivligi, shuningdek, tiklanish jarayonlarining sport natijalariga ta'siri bosqichma-bosqich o'rganildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, eng yuqori samaradorlik qat'iy "ko'p yuklama" bilan emas, balki muvozanatli va individual yondashuv bilan bog'liq.

Kalit so'zlar: dzyudo, yuklama, tayyorgarlik sikli, sport fiziologiyasi, optimallashtirish.

Совершенствование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных дзюдоистов

Аннотация. В данной статье на основе практических наблюдений и статистического анализа рассматриваются вопросы рационального распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных дзюдоистов. В ходе исследования поэтапно изучено влияние объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, а также процессов восстановления на спортивные результаты. Полученные результаты свидетельствуют о том, что наивысшая эффективность достигается не за счёт исключительно высоких тренировочных нагрузок, а благодаря их сбалансированному распределению и индивидуальному подходу к организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: дзюдо, тренировочная нагрузка, годичный цикл подготовки, спортивная физиология, оптимизация.

Improving training loads in the annual training cycle of highly qualified judo athletes

Annotation. This article examines the rational distribution of training loads within the annual training cycle of highly qualified judo athletes based on practical observations and statistical analysis. The study systematically investigates the effects of training load volume and intensity, as well as recovery processes, on athletic performance. The findings

indicate that the highest level of effectiveness is achieved not through consistently high training loads but through a balanced distribution of workloads and an individualized approach to training organization.

Keywords: judo, training load, annual training cycle, sports physiology, optimization.

KIRISH

Respublikamizda dzyudo sport turiga iqtidorli sportchilarni izlab topish, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, dzyudo sport turining olimpiya sport turi sifatidagi ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish hamda milliy terma jamoalarning nufuzli xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Hozirgi sport amaliyotida ko'p yillik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, musobaqa faoliyatidagi natijadorlikni oshirish va o'quv-mashg'ulot jarayonini zamonaviy bellashuv talablariga mos ravishda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bu esa mashg'ulot jarayoniga ilmiy asoslangan yondashuvlarni, zamonaviy vosita va uslublarni joriy etishni hamda yuklamalarni sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirishni taqozo etadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilarda natijalarning keskin o'zgarishi mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri taqsimlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Dzyudo o'z tabiatiga ko'ra qisqa vaqt ichida yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va texnik aniqlikni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Shu sababli ortiqcha yuklama sportchining funksional imkoniyatlarini pasaytirishi, tiklanish jarayonini sekinlashtirishi va ortiqcha charchashga olib kelishi mumkin. Aksincha, yetarli darajada rejalashtirilmagan yoki kam yuklama esa sport natijalarining o'sishini cheklaydi.

Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini izchil rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur jarayonda yuklama hajmi, intensivligi, tiklanish davrlari hamda musobaqa taqvimining o'zaro uyg'unligi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, tiklanish bosqichlarini to'g'ri tashkil etish keyingi mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Sport faoliyatida taktik tafakkur ham muhim o'rin tutadi. Taktik tafakkur sportchining bellashuv davomida yuzaga kelgan vaziyatlarni tezkor tahlil qilish, raqibning harakatlarini oldindan baholash va eng maqbul qarorlarni qisqa vaqt ichida qabul qilish qobiliyatini ifodalaydi. Biroq yuqori darajadagi taktik fikrlashni namoyon etish ham sportchining yetarli funksional tayyorgarligi va oqilona rejalashtirilgan mashg'ulot yuklamalari bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, ularning hajmi va intensivligini ilmiy asosda taqsimlash hamda individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish sport natijalarini barqaror oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu masalalarni o'rganishga va yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va optimallashtirish sport tayyorgarligi nazariyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, A.N.Abdiev yakkakurash sport turlarida murabbiyning kasbiy faoliyati va mashg'ulotlarni tashkil etishning nazariy asoslarini yoritgan bo'lsa, A.Abdullaev va Sh.Hankeldiev sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish tamoyillarini ilmiy

jihatdan asoslab bergan. S.Q.Adilov dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalalarini o'rgangan, X.R.Akhmedov esa pedagogik nazorat asosida mashg'ulot yuklamalarini boshqarish uslubiyatini ishlab chiqqan. A.Akbarov va B.B.Musayev sportda matematik-statistik tahlil usullarining ahamiyatini asoslab bergan bo'lsa, J.O.Xajibayevning ilmiy izlanishlarida yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida yuklamalarni individuallashtirish va bosqichma-bosqich rejalashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etilgan. Biroq mavjud tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini kompleks optimallashtirish hamda ularning sport natijalariga ta'sirini baholash masalalari yanada chuqur ilmiy tadqiq etishni talab etadi.

Tadqiqot 16 nafar yuqori malakali dzyudochi ishtirokida 8 oy davomida olib borildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, sportchilarning funksional holatini baholash, yurak urish tezligini monitoring qilish hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati natijalarini tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlarga matematik-statistik ishlov berilib, o'rtacha arifmetik qiymat (M), standart og'ish (σ) va korrelyatsion tahlil (r) usullari yordamida mashg'ulot yuklamalari bilan sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi sport natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning funksional tayyorgarligi, tiklanish jarayonlari va musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Kuzatuv natijalariga ko'ra, haftasiga 12 soat hajm va 75 % intensivlikda tashkil etilgan mashg'ulotlar eng yuqori sport natijalarini ta'minladi. Mazkur yuklama modeli qo'llanilgan sportchilarda texnik usullarni bajarish aniqligi, jismoniy ish qobiliyati va bellashuvdagi barqarorlik ko'rsatkichlari yuqori bo'ldi. Aksincha, yuklama hajmining 16 soatgacha, intensivligining esa 90 % gacha oshirilishi ayrim sportchilarda ortiqcha charchash, tiklanish muddatining uzayishi hamda musobaqa natijalarining pasayishiga olib keldi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, mashg'ulot yuklamalari bilan sport natijalari o'rtasida musbat bog'liqlik mavjudligi aniqlandi ($r = 0,72$). Ushbu ko'rsatkich yuklama sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, tahlillar yuklama va natija o'rtasidagi bog'liqlik chiziqli emasligini ko'rsatdi. Ya'ni, yuklama ma'lum optimal darajagacha oshirilganda sport natijalari yaxshilanadi, biroq ushbu chegaradan ortiq yuklama sportchilarning funksional imkoniyatlarini pasaytirib, natijadorlikning kamayishiga sabab bo'ladi.

Yillik tayyorgarlik siklining tarkibiy bosqichlari tahlili ham mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirishning samaradorligini tasdiqladi. Tayyorlov bosqichida umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish, musobaqa davrida esa yuklamalarni maqsadli optimallashtirish sportchilarning musobaqalarda barqaror ishtirok etishiga xizmat qildi. Tiklanish bosqichining yetarli darajada tashkil etilishi esa keyingi mashg'ulotlarda yuqori ish qobiliyatini saqlash va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim omil bo'ldi. Shunday qilib, tadqiqot natijalari yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, musobaqa faoliyati samaradorligini yaxshilash hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Mazkur natijalar murabbiylar tomonidan yillik mashg'ulot rejalari va yuklama dasturlarini ishlab chiqishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va optimallashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini sportchilarning individual funksional imkoniyatlari hamda tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda taqsimlash yuqori sport formasini saqlash va musobaqalarda barqaror natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida optimal yuklama modeli sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati va funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Aksincha, ortiqcha yoki yetarli darajada rejalashtirilmagan mashg'ulot yuklamalari sportchilarda charchashning ortishi, tiklanish jarayonining sekinlashishi hamda sport natijalarining pasayishiga olib kelishi kuzatildi. Statistik tahlil natijalari mashg'ulot yuklamalari bilan sport natijalari o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- mashg'ulot yuklamalarini yillik tayyorgarlik sikli bosqichlariga muvofiq ilmiy asosda rejalashtirish;
- yuklama hajmi va intensivligini sportchilarning individual xususiyatlari hamda funksional holatidan kelib chiqib belgilash;
- tiklanish jarayonlarini mashg'ulot dasturining ajralmas qismi sifatida tashkil etish;
- sportchilarning funksional holatini muntazam pedagogik va tibbiy nazorat asosida baholab borish;
- mashg'ulot samaradorligini oshirish maqsadida zamonaviy monitoring va matematik-statistik tahlil usullaridan keng foydalanish.

Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish sportchilarning jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari murabbiylar, sport maktablari va oliy ta'lim muassasalarida dzyudochilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda metodik asos sifatida foydalanilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdiev A.N. Yakkakurash sport turlarida murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirish (dzyudo misollarida): o'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent: O'zDJTI, 2004.
2. Abdullaev A., Hankeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 232 b.
3. Adilov S.Q. Dzyudochilar koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish: o'quv- uslubiy qo'llanma (PhD ishidan asoslangan). – Chirchiq, 2020.
4. Akbarov A., Musaev B.B. Sportda matematik tahlil usullari. Darslik. Toshkent: Tafakkur qanoti, 2014. – 442 b.
5. Акбаров А., Частоедова А.Ю. Методы математической статистики. Ташкент, 2011. - 95 с.
6. Афонина И.П. Педагогические условия применения специально-подготовленных упражнений в тренировке самбистов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тула, 2012. - 22 с.
7. Akhmedov X.R. Yosh kurashchilarning pedagogik nazorati asosida mashg'ulot yuklamalarini boshqarish uslubiyati (erkin kurash misolida). Avtoref. diss. ped. fan. nom. Toshkent, 2005. – 16 b.
8. Arslonov Sh.A. "Dzyudo" / O'quv qo'llanma. –Toshkent: "Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti", 2018.-116 b. –226-228 b.
9. Xajibayev J.O. Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. "Fan – Sportga" ilmiy-nazariy jurnali, –2026.