

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

ELOB A.N.  
ARSLONOV Sh.

**DZYUDO KURASHINING  
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

O'quv qo'llanma

TOSHKENT – 2011

Mualliflar:

*Elov A.N. – O'zDJTI milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasining dotsenti.*

*Arslonov Sh. – O'zDJTI milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasining dotsenti.*

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Usmonxo'jayev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.

O'quv qo'llanmasida yakkakurashning rivojlanish tarixi va dzyudo kurashi texnik-taktik usullarining nozik tomonlari batafsil va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, Respublika oily o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya zahiralari kollejlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, dzyudo kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

В данном учебном пособии глубоко раскрыты тончайшие стороны технико-тактической подготовки и истории развития дзюдо.

Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей Узбекского Государственного института физической культуры, факультетов физвоспитания высших учебных заведений Республики Узбекистан, преподавателей и учащихся колледжей олимпийских резервов, а также для тренеров и спортсменов сборных команд Республики Узбекистан по дзюдо.

The learning aid fully and clearly expresses the development history of single combat and delicacy sides of technical-tactical techniques of judo. The learning aid is oriented towards the Uzbek State Institute of Physical Culture, physical culture faculties of the Republic of higher education, also to teachers and students of Olympic colleges, as well as towards judo trainers and sportsmen of national team of the Republic of Uzbekistan.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan sportchilarni hamda zahira tayyorlashda zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va innovatsion jarayonlarni rivojlantirish strategiyasi hozirgi paytda eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Sport maktabi, qo'shimcha ta'lim muassasasi bo'la turib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy sohada o'z o'rnini topish, jismoniy, intellektual va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirish, sportda yuqori natijalarga erishishga yordam berish vazifasini bajaradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik sportchining endi shug'ullanuvchidan tortib, to xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan uzoq davrni qamrab oladi. Bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktabi (IBO'OO'M) sharoitlarida sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi maqsadlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ilg'or o'qitish, mashg'ulot o'tkazish hamda o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy jarayonni tashkil qilish metodlari va metodikalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

O'quv qo'llanmaning yaratilishi mamlakatimizning yuqori natijalar sporti ehtiyojlari va o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligi to'g'risidagi g'amxo'rlik bilan bog'liq. Ushbu o'quv qo'llanmani tayyorlashda muallif sport va sport fanining hozirgi zamon rivojlanishi yo'nalishlarini hisobga olgan. Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M) uchun mo'ljallangan o'quv qo'llanma me'yoriy-huquqiy hujjatlar va sport tayyorgarligining asosiy tamoyillariga asoslanib tuzilgan.

O'quv qo'llanmada murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining asosiy tomonlari, sport maktablarida sportchilar tayyorlashning tashkiliy-metodik xususiyatlari aks ettirilgan, sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanishini hamda sensitiv davrlarni hisobga olgan holda ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va mazmuni batafsil ko'rib chiqilgan, sportda saralash, o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish hamda o'tkazish masalalari yoritib berilgan, shuningdek, o'quv qo'llanmada sportchilarni tayyorlash jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha materiallar keltirilgan, sport bilan shug'ullanishni barvaqt tashlab ketish sabablari ko'rib chiqilgan va o'quv mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish tamoyillari batafsil bayon qilingan.

Ovqatlanish, shuningdek, xotin-qizlar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi xususiyatlari bo'yicha sportchilar va murabbiylar uchun metodik tavsiyalarga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, sportchilarning psixologik tayyorgarligi, o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha asosiy masalalar va sport tayyorgarligi kundaligidan foydalanish qoidalari berilgan. Birinchi bor

BO'SM va IBO'OO'M uchun mo'ljallangan o'quv qo'llanmada sportda doping qo'llash masalalari ko'rib chiqilgan hamda INTERNET sahifalari bo'yicha qisqa yo'l ko'rsatkich berilgan.

BO'SM va IBO'OO'M uchun ushbu o'quv qo'llanma va sport tayyorgarligining namunaviy dasturini yaratishda ilmiy-tadqiqot natijalari, sport amaliyotining ilg'or tajribasidan foydalanildi, shuningdek, vatanimiz hamda xorijiy mutaxassislar tomonidan ilgari nashr etilgan dasturlar tahlil qilindi.

Ishda BO'SM, IBO'OO'M uchun sport tayyorgarligining namunaviy dasturi materiallaridan foydalanildi: Dzyudo. M., 2003.

O'quv qo'llanma BO'SM, IBO'OO'M, OSMM, sport klublari murabbiylari, jismoniy tarbiya institutlari, jismoniy tarbiya fakultetlari o'qituvchilari, turli toifadagi sportchilar uchun mo'ljallangan.

## I. Yakkakurash tarixi va rivojlanishi

Kurashning boshlanishi uzoq o'tmish, ya'ni bizning ajdodlarimiz ibtidoiy turmush tarzi olib borgan paytga borib taqaladi, deb taxmin qiladilar. Kuchli erkaklar ovga chiqar edilar, tosh, nayza uloqtirish, kamonda otishda bellashardilar. Hoqon Nara (710-784 yil)ning yetti avlodi boshqaruvi paytida saroyda piyoda va otliq askarlarning kamondan otish va sumo kurashi bo'yicha juda katta bellashuvlar o'tkazilar edi. Saroy musobaqalari tajribasidan viloyatlardagi g'alayonlarni bostirishda foydalanilar edi. Masalan, sarkarda Sakanoueno Tamuramaro (758-811 yil) Xokkaydo oroli-ning tub va erkin yashovchi aynu qabilasiga qarshi jazo safarlarida o'z askarlariga o'sha paytlardan boshlab harbiy san'atning bir qismi sifatida qaralgan sumo kurashi usullarini o'rganishlariga buyruq bergan. U mahalda sumochilar kundalik kiyimda kurashar edilar.

Minamoto va Tayra (XI-XII a.) feodal sulolasining o'zaro urushlari davrida dospex va sovut (erongumi va kattyugumi)larda kurashish tarqalgan edi. XII-XIV asrlarda feodal hukumat siyosiy hokimiyatni to'plab oldi, bugey harbiy san'ati (kamon, qalqon, nayza, otda yurish va boshqalardan foydalana bilish) samuraylarni chiniqtirishning ajralmas qismi bo'lib qoldi. Yakkakurash turlari sekin-asta tartibga solina boshladi. Sumo kurashning mustaqil turi sifatida ajralib chiqdi. XIV asrning so'ngi choragi va XV asrning ikkinchi yarmigacha Yaponiyada yana feodal jazolashlar boshlanib ketdi va hukmdorlar tarqalib ketgan knyazliklarni birlashtirish uchun kuch to'plashga urindilar. Shuning uchun faqatgina harbiy tabaqa vakillari emas, balki oddiy odamlar ham harbiy san'at usullarini egallab olardilar. Xuddi shu davrda o'sha paytda "Kogusoku" (aynan "doim yoningda bo'luvchi sovut") yoki "kosino mavari" (aynan "belni himoyalovchi sovut") nomi bilan mashhur bo'lgan dzyudzyutsu kurashi shakllandi. "Dzyudzyutsu" so'zi XIV asr oxirida jang maydonida qo'l jangi olishuvlarni umumlashtiruvchi va tartibga soluvchi atama sifatida paydo bo'lgan. 1532 yilda Sakusyutsuyamalik (Okayami prefekturasidan) Takenouti maktabini yaratdi. U yerda raqibni zararsizlashtirish va qo'lga olish ("xobaku") uchun mo'ljallangan "kosino mavari" usullari o'rganilgan. XVI-XVII asrlar chegarasida Yaponiyada nisbatan tinchlik o'rnatildi. Dzyudzyutsu kurashchilari saroy musobaqalarida ancha tez-tez chiqa boshladilar. Yetakchi dzyudzyutsu maktablari bo'lib, Miura va Fukuno maktablari hisoblangan.

1650 yilda Kisyulik (Vakayami prefekturasi) Sekiguti Yasugokoro Yavara kurash maktabini yaratdi va izdoshlarini ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilish usullariga o'rgatishni boshlagan. Shu paytdan boshlab, mashg'ulotning alohida shakli – erkin olishuvlar (randori yoki kumite) paydo bo'lgan deb hisoblash mumkin. Xisagetakarayama, Miurayesin, Seygo va boshqa maktablar gullab-yashnagan. Ilgari feodallar bosqinchilik urushlarida

foydalangan dzyudzyutsu jismoniy va ma'naviy takomillashuv vositasiga aylandi.

1670 yilda Terada Kanemon Kitoryu maktabini ochdi. 1795 yilda Iso Mataemon Tensinsinye maktabini randori va kumite, Yesinryu va Tensinsinyeryu maktablarida og'riqli usullar, dzyudzyutsu va karatening jangovar bo'limlariga ancha e'tibor qaratilgan.

Feodal Yaponiyaning ijtimoiy-siyosiy hayotini harbiy kasta yo'lga qo'yar edi. Hukmron sinf vakillari oddiy xalqni itoatda ushlab turish uchun nafaqat harbiy ish, balki boshqa fanlarni ham o'rganganlar. Yapon maqoli "Dzi ni ite, ran o vasurenay" (Kundalik yugur-yugurlarda janjallarni unutma") asosan ular qalamni ham, nayzani ham ishlata bilishlari va o'z bilimlarini ko'rsatishlari kerak bo'lgan. Imtiyozli o'quv yurtlarida aslzodalardan chiqqan zurriyotlar axloq, falsafa, ilohiyotni o'rganishgan, unda o'quvchilar intellektining rivojlanishiga katta ahamiyat berilgan, shuning uchun dzyudzyutsu va karate maktablarida texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar iroda va ruhni mustahkamlash bo'yicha mashg'ulotlar bilan almashinib turgan. Turli maktab va yo'nalishdagi kurash zallarida uy mehroblari o'rnatilib, konfutsianlik, buddizm, sintoizm g'oyalari targ'ib qilingan. Kurash zali ("dodze") tana va ruhni mustahkamlashda muqaddas joy hisoblangan. Har bir maktab o'z aqidalarini oldinga surgan va mashg'ulotlar hamda musobaqalar o'tkazishda o'z udumlarini ishlab chiqqan, lekin barcha maktablarning asosiy nazariyasi yapon jamiyatida xo'jayinlar va xizmatkorlar o'rtasidagi uyg'unlik munosabatlarini o'rnatishga intilish bo'lib, bu "benuqson" samuraylarning yozilmagan axloq qoidalari – busidoga mos keladi.

Mujmal burjua Meydzi islohotlari natijasida harbiylar, dehqonlar, xunarmandlar va savdogarlarning rasmiy tengligi e'lon qilingan edi. Samuraylar butunlay sinfsizlashdilar, chunki harbiy san'atning barcha turlari, shu jumladan dzyudzyutsu ham og'ir ahvolga tushdi.

### **1.1. Dzyudoga asos solinishi va uning rivojlanishi**

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938 y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida o'qidi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyudzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida texnikani o'rgandi va olishuvlarda shug'ullandi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab – Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta

tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882 yilda Kano imtiyozli litseyda inspektor va instruktor etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan-dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki dzyudoga Kitoryu, Tensin-sinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski dzyudzyutsu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli "Dzyu yeku go-o sey suru" (Muloyimlik kuch va yovuzlikni yengadi)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtai nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. U tomondan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Urush Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945 yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni ta'qiqlab qo'ydi. 1947 yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida misobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948 yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951 yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. 1956 yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958 yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyoda eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959 yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasmiy tasdiqlangan va 1964 yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan edi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

## 1.2. O'zbekistonda dzyudo tarixi

### 1.2.1. Yaqin o'tgan zamonga nigoh tashlash

O'zbekiston dzyudo tarixini 1993 yil bilan bo'linuvchi shartli ravishda ikki katta davrga bo'lish mumkin. Har bir davrda qisqacha to'xtalib o'tamiz.

O'zbekistonda dzyudo 1979 yilda, ya'ni O'zbekiston Davsportko'm-ning dzyudoning rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'i respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972 yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda O'zbekistondan Kim V.A., Istomin A.A., Elov A.N., Amashkevich B.B., Zyablitsev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Yu.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butunittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq SSSRdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy-uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar: bir oy davomida (!) dzyudoni o'rganishning chuqur puxta o'ylab chiqarilgan nazariy va amaliy dasturi amalga oshirildi. Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchi-liklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa oliy o'quv yurtlarida, respublika olimpiada zahiralari bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda ROZK) va sport maktab-internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshlandi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

Endi deyarli 30 yil oldingi ba'zi bir sport voqealariga murojaat qilamiz. Dzyudo bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 1972 yil 22-25 dekabrda bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasidagi O'zbekiston birinchiligi hisoblanadi. G'olib bo'lganlar: Muxamedzyanov K. (-63 kg), Vohidov I. (-70 kg), Radjapov M. (-80 kg), Doljenko A. (-93 kg va ABC), Kotov V. (+93 kg).

1973 yil avgust oyida XVI Butuno'zbek Spartakiadasi bo'lib o'tib, uning dasturiga birinchi bo'lib dzyudo kiritilgan edi. Spartakiada BSJlari



o'rtasida va shaxsiy sinov bo'yicha o'tib, qatnashchilar soni 29 ta bo'lgan. Birinchi o'rinda "Dinamo" KSJ, ikkinchi o'rinda – "Mehnat" va uchinchi o'rinda "Burevestnik" bo'ldi. Shaxsiy sinovda 1973 yilgi Butuno'zbek Spartakiadasi chempionlari:

1. Choriyev T. (-63 kg).
2. Alimov S. (-70 kg).
3. Filin A. (-80 kg).
4. Kochedikov A. (-93 kg).
5. Rodionov F. (+93 kg).

Xuddi shu 1973 yilda O'zbekiston birinchi shaxsiy chempionati bo'lib o'tib, unda endi 100 ta sportchi qatnashdi. O'zbekiston chempioni bo'lganlar:

1. Kosuxin B. (-63 kg).
2. Utkin V. (-70 kg).
3. Filin A. (-80 kg).
4. Yuldashev N. (-93 kg).
5. Pilipenko V. (+93 kg).

Har bir birinchi chempion haqida ko'p narsalarni gapirish mumkin, ularning barchasi faol qatnashgan sportchi va mashhur murabbiy sifatida keyingi yillarda respublikada dzyudoning rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdilar.

1974 yilning asosiy voqeasi "Komsomolets Uzbekistana" gazetasi sovrini uchun dzyudo bo'yicha 1-Butunittifoq turniri bo'lgan edi. U Toshkentda bo'lib o'tgan va an'anaviy bo'lib qolib, har yili sobiq SSSRning 10 dan ortiq respublika vakillarini to'plar edi. Keyingi yillarda turnir Olmaliq shahrida o'tkazilar edi. Shaharning M.D. Li boshchilik qiladigan sport tashkilotlari turnirning eng obro'li va imtiyozlilardan biri bo'lishi uchun ko'p ishlar qildi. Oradan bir necha yil o'tib, mamlakat qahramoni A.Ivanovskiy sovrini uchun Butunittifoq turniri Namanganda o'tkazila boshlandi (tashkilotchilardan biri – dzyudo tashabbuskori A.V. Meshkov). Ikkala turnir ham respublika dzyudochi-sportchilarning shakllanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. O'zbekistonda o'tkazilgan birinchi Butunittifoq turnirlari g'olib va sovrindorlari – E.Xudoyarov, A.Zvyaginsev, A.Doljenko, S.Steshnikov, S.Saidov, S.Bobilyov, N.Valitov, S.Rasulov, V.Galkin va ko'pgina boshqalar keyingi yillarda respublika terma jamoalari tarkibida muvaffaqiyatli chiqdilar.

Jahon amaliyotining ko'rsatishicha, dzyudoning barcha yetakchi mamlakatlari o'zlarida xalqaro turnirlar hamda keyingi mashg'ulot to'planishlari o'tkazib, bunda o'z terma jamoalarining bir nechta tarkibini "chiniqtirish" va kerakli xalqaro tajribaga erishish imkoniga ega bo'ladilar. Afsuski, hozirgi paytda respublikada dzyudo bo'yicha xalqaro turnirlar o'tkazish an'analari bir oz yo'qotilgan: faqatgina 1995 yildan boshlab Chirchiq shahrida Uchqun

Murodov xotirasiga bag'ishlab xalqaro o'smirlar turniri an'anaviy o'tkazilib kelinadi.

1974 yil yana shunisi bilan ahamiyatli, unda respublikada birinchi sport ustalari paydo bo'ldi: Choriyev T., Alimov S., Filin A., Kochedikov A., Rodionov F., Anarbayev M., Karimov A., Pilipenko V., Doljenko A. va Xudoyarov E. Birinchi musobaqalar natijalari asosida dzyudo bo'yicha respublika terma jamoasi shakllana boshlandi. O'zbekiston Davsportko'mi buyrug'i bilan terma jamoaning birinchi bosh murabiyi etib V.A. Kim tayinlandi va bu vazifada u 1982 yilgacha ishladi.

Balki mutaxassislar va sport ishqibozlari g'olib va sovrindorlar nomlari orasida sambo va kurash, klassik va erkin kurash bo'yicha ko'pgina sportchilar uchraganini sezgan bo'lsalar kerak. Bu tabiiy, chunki yakkakurashning yangi turi o'zining ajoyibligi, tomoshabinligi, jo'shqinligi, shu bilan birga Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilganligi bilan o'ziga jalb qilgan. Sambo va kurashning ancha iste'dodli vakillari dzyudoga o'tib ketib, qisqa vaqt ichida imtiyozli musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqa boshladilar (Ro'ziqulov Sh., Badalov I., Aybadulin F. va boshq). Dzyudo rivojlanishining boshlang'ich bosqichida kurash va sambodan dzyudochilarni saralab olishga bunday yondashuv o'zini oqladi.

1975 yilda terma jamoaning asosiy vazifasi to'rt yilda bir marta o'tadigan sobiq SSSR paytidagi eng yirik musobaqa – SSSR xalqlari V Spartakiadadagi chiqishlarga respublika rahbariyati juda jiddiy e'tibor qaratgan. Haqiqatan, bu dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining birinchi rasmiy chiqishi bo'lgan. Jamoani V.A. Kim va A.A. Istomin tayyorlagan.

Spartakiada 1975 yil 4-6 iyulda Kishinyov (Moldova) shahrida bo'lib o'tgan. Respublika terma jamoasi umumjamoaa sinovida 8-o'rinni egallagan. Eng yaxshi natijani A.Jemgurazov (5-o'rin, murabbiy V.A. Kim), A. Gerasimov va A.Lazarev (ikkalasi 7-o'rin). Spartakiadada qatnashuvchi terma jamoa tarkibini keltiramiz:

1. Pya G., Belozarov V. (-63 kg).
2. Xalin A., Yugay A. (-70 kg).
3. Jemgurazov A., Lazarev A. (-80 kg).
4. Belousov P. (-93 kg).
5. Gerasimov A., Dyomin (+93 kg).

Keyinchalik dzyudochilarimiz Spartakiadalarda muvaffaqiyatli qatnashganlar: A.Semyonov, G.Astanayev, V.Sobodiryov (1979 y., uchchalasi 3-o'rin), A. Xramsovskiy (1983, 1986 y., 3-o'rin), F.Agayev, Sh.Gafurov, D. Solovyov, I.Shamirzayev, R.Irgashev, A.Gerasimov (barchasi 1991 y., 3-o'rin). Terma jamoalarni G.I. Kaletkin, A.A. Tsyupachenko, A.G. Doljenko, M.F. An tayyorlaganlar. Bu g'alabalarga respublikaning yetakchi hakamlari P.L. Boyaroglo, Yu.S. Kim, A.P. Timofeyev, D.Prokopenko, L.P. Yugay,

M.D. Li, N.A. Mirzaraxmonov, G.A. Saakov, S.S. Mixaylov va boshqalar sezilarli hissa qo'shganlar.

1975 yildagi ko'zga tashlanadigan voqea yoshlar o'rtasida birinchi SSSR chempionining chiqishi bo'ldi: imtiyozli mutlaq toifada Toxir Durdiyev bo'ldi (murabbiy – A.A. Istomin). Uning natijasini A. Xramsovskiy (1982, murabbiy – R.Muxametov), Sh.G'ofurov (1989) va A.Bagdasarov (1990-92, ikkalasining murabbiysi – V.E. Pyatayev).

Shuxrat G'ofurov sovet davridagi eng iste'dodli dzyudochilardan biri bo'lgan edi, u SSSR chempioni (1991) va qit'a sovrindori bo'lgan birinchi o'zbekistonlik. Afsuski, 1994 yildagi fojeali o'lim sababli uning iste'dodi to'laligicha ochilmasdan qoldi.

1970 va 1980-yillarda yuqorida ko'rsatib o'tilgan sportchilardan tashqari xalqaro turnirlar, mamlakat chempionatlari, muassasalar birinchi-liklari va boshqa imtiyozli musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lgan A.Kloyan, A.Babayan, I.Badalov, T.Badalov, V.Voronsov, A.Glazunov, N.Karimov, A.Karimov, X.Narziyev, K.Yusupov, V.Anikin, B. Shomurodov, M.Dadaxo'jayev, F.Agayev, R.Izmaylov, V.Mixaylenko, A.Sheyxislyamov, N.Kiyamova, T.Panfilova va ko'pgina boshqalar tatamida ko'zga tashlanganlar. Ularning g'alabalari O'zbekiston dzyudochilarining kelajakdagi yorqin g'alabalariga asos qo'ydilar.

1972 yildan boshlab 1991 yillar davomidagi davr O'zbekistonda dzyudoning shakllanish davri hisoblanadi. 1972 yilda boshlangan va keyingi yillarda amalga oshirilgan O'zbekistonda dzyudoning mustaqil rivojlanishni ta'minlashga yo'naltirilgan davlat va ijtimoiy tadbirlar tizimi o'z ijobiy natijalarini berdi va bo'lajak g'alabalarga asos soldi. Bu davrda dzyudoning rivojlanishiga O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiylar V.A. Kim va A.A. Istominlar juda katta hissa qo'shgan. Ularning shuningdek A.N. Elov, P.B. Amashkevich, G.I. Kaletkin, Yu.S. Kim, S.U. Olimov, R.A. Fozilov, V.Ye. Pyatayev va boshqa dzyudoga asos solgan murabbiylarning qo'shgan hissasi tufayli Toshkent, Chirchiq, Samarqand, Qarshi va Xorazmda o'ziga xos maktablar yaratilgan. Nafaqat O'zbekistonda, balki sobiq SSSRda dzyudoning rivojlanishiga ulkan hissa qo'shgan vatandoshimiz G.I. Kaletkinning xizmatlarini alohida qayd qilish lozim. U uzoq vaqt mamlakat bosh murabbiyi bo'lib kelgan, SSSR dzyudo Federatsiyasini boshqargan va Yevropa Dzyudo Ittifoqi vitse-prezidenti bo'lgan vaqtida O'zbekiston dzyudochilariga, ayniqsa xalqaro darajaga chiqishda ulkan yordam ko'rsatgan.

### **1.2.2. O'zbekiston dzyudosining eng yangi tarixi**

1991 yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993 yilda O'zbekiston ODIGA qabul qilinishi bilan

yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqa boshladi.

O'zbekiston mustaqillikka ega bo'lgandan so'ng respublika sport hayoti sifat jihatidan yuqori darajaga ko'tarildi. O'zbekiston sportning ko'pgina turlari bo'yicha ayrim jamoa bo'lib muvaffaqiyatli chiqa boshladilar. Dzyudo ham bundan mustasno emas. Mustaqil O'zbekistonning dzyudochilar terma jamoasi rasmiy xalqaro musobaqalarda ilk bor 1993 yilda Gamilton shahri (Kanada)da jahon chempionatida qatnashdi. Bu jamoa tarkibini keltiramiz:

1. Mahmarasulov M. (-60 *kg*).
2. G'ofurov Sh. (-65 *kg*).
3. Xushvaqtov (-70 *kg*).
4. Rahimov S. (-78 *kg*).
5. Bagdasarov A. (-86 *kg*).
6. Solovyov D. (-95 *kg*).
7. Ergashev R. (+95 *kg*).

Bu chempionatda A.Bagdasarov (murabbiy V.Ye. Pyatayev) beshinchi, D.Solovyov (murabbiy Yu.S. Kim) esa yettinchi o'rinni egalladilar, bu esa birinchi marta uchun yomon natija bo'lmadi. Keyingi 1995 yil Makuxari (Yaponiya)da bo'lgan chempionatda D.Solovyov beshinchi, A.Shturbabin (murabbiy V.M. Galkin) esa yettinchi o'rinni egalladilar, bu esa ularga Atlantadagi Olimpiada o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Jahon chempionatida 81 *kg* gacha bo'lgan vazn toifasida u kumush medalga sazovor bo'ldi. Bu jahon chempionatlarida qo'lga kiritilgan birinchi medal edi. 2001 yilgi jahon chempionatida A.Shturbabinning bronza medal olishiga bir qadam yetmay qolib, u faxrli beshinchi o'rinni egalladi. Keyingi jahon chempionatida Osaka (Yaponiya, 2003)da A.Tangriyev mutlaq toifada bronza medali sovrindori bo'ldi. 2002 yilda Cheju shahri (Koreya)da yoshlar o'rtasidagi jahon chempionati g'alaba keltirdi: yoshlar o'rtasida S.Zokirov (-60 *kg*) O'zbekistondan birinchi bo'lib jahon chempioni bo'ldi, shu yerning o'zida N.Jo'raqobilov (-66 *kg*, ikkalasining murabbiyi S.D. Muradasilov) bronza medaliga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik dzyudochilar Osiyo chempionatlarida va Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ilk bor O'zbekiston terma jamoasi Xirosima (Yaponiya, 1994) shahrida Osiyo o'yinlarida qatnashib, ko'pchilik uchun kutilmaganda ikkita bronza medaliga sazovor bo'ldi. (V.Shmakov -78 *kg*, murabbiy – V.Ye. Pyatayev va D.Solovyov -95 *kg*, murabbiy – Yu.S. Kim). Bangkok shahri (Tailand, 1998)da o'tkazilgan navbatdagi XIII Osiyo o'yinlarida dzyudochilarimiz 3 medalni q'olga kiritishdi: A.Bagdasarov (2-o'rin), K.Murodov (murabbiy – R.X. To'rayev) va A.Shturbabin (ikkalasi uchinchi o'rin). 2002 yil Busana shahri (Koreya)da bo'lgan Osiyo o'yinlarida O'zbekiston dzyudochilari hamyonida 4 ta medal bo'lgan: A.Tangriyev – ikkinchi o'rin (murabbiy – V.Ye. Pyatayev), E.Akbarov (murabbiy – S.D. Murodasimov), F.To'rayev

(murabbiy – R.X. To'rayev) va V.Pereteyko (murabbiy – Kan R.N.) uchinchi o'rinni band qildilar.

Birinchi Osiyo chempionlari V.Shmakov va A.Bagdasarov (1966, Vyetnam, Xo-Shi-Min shahri ikkalasining murabbiysi – V.Ye. Pyatayev) bo'ldilar, so'ngra 1999 yilda (Xitoy, Venchjou shahri) A.Bagdasarovga chempionlik natijasini takrorlash nasib etdi. Abdulla Tangriyev ikki marta Osiyo chempioni bo'ldi (2003 y. – Koreya va 2005 yil O'zbekiston).

Katta yoshdagi dzyudochilarning muvaffaqiyatlarini yoshlar va o'smirlar qo'llab-quvvatlaydilar. Yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati g'oliblari 2000 yilda A.Tangriyev va 2002 yilda U.Qurbonov (ularning murabbiylari – V.S. Kigay va Ye.V. Nam), 2005 yilda R.Sobirov (-55 kg) va M.Shekerova (+78 kg) bo'ldilar. Moskvada (1998)da Butunjahon o'smirlar o'yinlarida Ruslan Ergashev (-60 kg, murabbiy Murodasimov) kumush medalga ega bo'ldi. Shunisi qiziqki, Moskvada qatnashgan o'smirlar terma jamoasidan uch sportchi hozirda kattalar orasida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari hisoblanadi: S.Petryanin, V.Pereteyko va A.Tangriyev. Jamoani Butunjahon o'smir o'yinlariga R.X. Ametov va S.D. Murodasimov tayyorladilar. Zahira tayyorlashda an'anaviy xalqaro o'smirlar turniri – Uchqun Murodov xotira turniri (Chirchiq shahri) bebaho ahamiyatga ega bo'lib, unda O'zbekistonning barcha bo'lajak dzyudo yulduzlari kurashadilar. Dzyudo faxriylari ham yoshlardan qolishmaydi. Faxriylar o'rtasidagi jahon chempionati (2001 y. Mayami, AQSh)da ilgari mashhur sportchi, dzyudo bo'yicha (Gavana, Tbilisi, Tehron, Tel-Aviv, Jazoir va boshqa shaharlar) imtiyozli turnirlarda g'olib va sovrindor bo'lgan, poytaxt armiya klubi vakili Farhod Aliyevich Agayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

Endi Olimpiada o'yinlari haqida. 1996 yil Atlanta (AQSh)dagi Olimpiada-96 da Armen Bagdasarov 86 kg gacha bo'lgan vazn toifasida kumush medal sohibi bo'ldi. Uning g'alabasi A.Shturbabin – 7-o'rin va V.Shmakov – 9-o'rin bilan qo'llab-quvvatlandi. O'zbekiston terma jamoasi norasmiy jamoa sinovida ko'pgina yetakchi mamlakatlarni ortda qoldirib, faxrli oltinchi o'rinni egalladi. Biz mashhur va shu kungacha orqada qolmagan bu jamoaning tarkibini ko'rsatishni lozim topdik:

1. A.Muxtorov (-60 kg).
2. T.Muhamedxonov (-65 kg).
3. A.Shturbabin (-71 kg).
4. V.Shmakov (-78 kg).
5. A.Bagdasarov (-86 kg).
6. D.Solovyov (-95 kg).
7. K.Murodov (+95 kg).

Jamoani Olimpiada o'yinlariga terma jamoa bosh murabbiyi N.T. Valiyev tayyorlagan.

Sidney shahrida (Avstraliya) 2000 yilda Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonning eng faxriy dzyudochilardan biri Alisher Muxtorov eng katta g'alabani qo'lga kiritib, faxrli beshinchi o'rinni egalladi. Olimpiada medaligacha bor-yo'g'i bitta g'alaba yetishmadi. U bilan bir qatorda M.Jumayev, A.Shturbabin, F.To'rayev, K.Murodov, A.Bagdasarov va A.Tangriyevlar qatnashdilar. Jamoani bosh murabbiy R.X. To'rayev tayyorladi.

O'zbekiston dzyudochilari imtiyozli "A" va "Super-A" seriyali xalqaro turnirlarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Turli yillardagi bu turnirlar g'oliblari F.To'rayev (Germaniya-1998, 2000, Italiya-2002), K.Murodov (Germaniya-1998), A.Shturbabin (Yaponiya Dzigoro Kano Kubogi – 1999), M.Jumayev (Tunis-1999), A.Tangriyev (Moskva-2003)lar bo'ldilar.

Ikki yilda bir marta o'tkaziladigan Butunjahon Universiadalarida dzyudochilarning muvaffaqiyatli chiqishlarini eslatib o'tish lozim. Bizning sportchilarimiz birinchi marta Ispaniyada (1999) Butunjahon Universiadasida qatnashib, u yerda A.Bagdasarov birinchi Universiada kumush medaliga sazovor bo'ldi. Bu g'alaba 2001 yilda Pekin (Xitoy) shahrida o'tkazilgan Butunjahon universiadasida davom etib, bizning sportchilarimiz 5 ta medal (1 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza)ni qo'lga kiritdilar. Butunjahon Universiadasining g'olibi E.Akbarov bo'lib, ikkinchi o'rinlarni M.Kalikulov (ikkalasining murabbiysi – S.D. Murodasilov) va A.Tangriyev (murabbiy – V.K. Pyatayev), uchinchi o'rinlarni M.Sokolov (murabbiy – V.V. Kuchin) va A.Tangriyev egalladilar. Natijalarni jamlaganda O'zbekiston terma jamoasi qatnashuvchi 67 mamlakat orasida uchinchi o'rinni egallab, oldinga faqat Yaponiya va Koreya dzyudochilari o'tib oldilar. Jamoani ushbu musobaqalarga O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar A.A. Istomin va S.D. Murodasilovlar tayyorladilar. Navbatdagi 2003 yil DEGU (Koreya) shahrida o'tkazilgan Butunjahon Universiadasida A.Tangriyev og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikki karra g'olib bo'ldi. Qayd qilish kerakki, bir qator yillar davomida o'zbekistonlik dzyudochilar harbiy xizmatchilar orasida bo'lgan jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashdilar (katta murabbiy – B.I. Grigoryev). Seleksiya saralashi yo'lga qo'yilgan va barcha murabbiylarning serhafsala va sabot-matonatli ishlari tashkil qilingan tayanch dzyudo markazlari yaratilishi O'zbekiston dzyudochilarining zo'r taassurot qoldiruvchi g'alabalariga olib keldi. Respublikada bunday tayanch markazlari "Dinamo" JTSI (turli yillardagi katta murabbiylar – V.Ye. Pyatayev va R.G. Manukyan), "Traktor" SK (katta murabbiy – O.Buchinsev), MASK (katta murabbiy – B.I. Grigoryev) hisoblanadi. Respublika Olimpiada zahiralari bilim yurtlari (ROZBYu), hozirda Olimpiya zahiralari kollejlari (OZK)ning ahamiyati haqida alohida aytib o'tish kerak. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga safarbar qilingan barcha (ROZK) og'ir o'tish davrida tayyorgarlik tizimi, murabbiy kadrlar va sportchilar kontingentini asrab qola oldilar.

Chirchiq shahridagi ROZK dzyudo bo'limi yuqori malakali sportchilarni yanada samarali tayyorlamoqda. O'zbekiston terma jamoasi a'zolarining yarmidan ko'prog'ini shu bilim yurti bitiruvchilari tashkil qiladi. Shuningdek, murabbiylar jamoasi ham bitiruvchilardan tashkil topgan bo'lib, ular oliy o'quv yurtini bitirib, o'zlari uchun aziz bo'lib qolgan Chirchiq shahriga qaytib kelganlar. Chirchiq shahrida ROZKning shakllanishi va muvaffaqiyatlarida direktor E.Yu. Yusupov va "dzyudo Chirchiq maktabi" asoschisi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Yu.S. Kimlarning xizmatlari katta. Hozirgi paytda Olot shahri (Buxoro viloyati, direktor O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy R.X. To'rayev) va Samarqand shahri (direktor – R. Mahmudov, katta murabbiy – V.S. Kigay) maktab-internatlari dzyudochilari muvaffaqiyatli ishlamoqdalar.

Ayollar dzyudosi haqida bir necha so'z aytishni xohlar edik. Respublikadagi ayollar dzyudosi asosiy markazlari quyidagilar hisoblanadi: Toshkent shahri (ROZK) – katta murabbiy – V.G. Kosuxin, kasaba uyushmalari – katta murabbiy – Qo'ldoshev, Chirchiq shahri (katta murabbiy – Yu.A. Kolodyajniy), Uchquduq shahri (Navoiy viloyati, katta murabbiy – O.S. Qo'ldoshev), G'ijduvon shahri (Buxoro viloyati, katta murabbiy – I. Adizov), Qashqadaryo viloyati (murabbiy – P.Omonqulov), Urganch shahri (murabbiy – S.Xudayberganov), Farg'ona vodiysi (murabbiylar – X.Nurmatov, P.G. Koptiyov, S.Txak va X.Rasulov), Sirdaryo viloyati (katta murabbiy – M.Kavlyametov), Jizzax viloyati (X.Abdurahmonov) va boshqalar. Xalqaro darajadagi natijalar bu yerda erkaklarga nisbatan oddiy: Osiyo chempionatlarida birinchi bronza medallarni M.Mixeyeva (1997) va S.Axmedova (1999) (ikkalasining murabbiyi – K.S. Qo'ldoshev) egalladilar. Ularni shuningdek kattalar o'rtasidagi Osiyo chempionatlarida bronza medallarni yutgan S.Jo'rayeva (2003, murabbiy N.E. Qiyomova), M.Shekerova (2004-2005, murabbiy V.G. Kosuxin) qo'llab-quvvatladilar. Qayd qilib o'tganimizdek, Tayvanda Osiyo-2005 yoshlar chempionatida M.Shekerova g'olib bo'ldi, shu yerning o'zida uning jamoa bo'yicha dugonasi N.Abdurahmonova uchinchi o'rinni egalladi.

Erkak va ayollar dzyudosining turli darajada bo'lishiga, bizning qarashimizcha, asosiy sabab ikki asosiy omil hisoblanadi: respublikada ayollar dzyudosi rivojlanishi boshlanishining kech kirib kelishi va boshlang'ich bosqichda sportchi qizlarning yakkakurashning boshqa turlaridan oziq olishlarining yo'qligi. Shuning uchun turli yildagi dzyudo bo'yicha ayollar terma jamoalari murabbiylari (Kupriyanov V.N., Grigoryev B.Sh., Timofeyev A.P., Po'latov F.K., Qo'ldoshev K.S., Xasanov B., Izmailov R.A., Qiyomova N.E) oldida yanada murakkabroq vazifalar turardi, chunki, ko'pincha, ularga hamma narsani boshidan boshlashga to'g'ri kelar edi.

Zamonaviy sportda dzyudo infrastrukturasini rivojlantirmay turib, g'alaba qilib bo'lmaydi, bunga hammadan oldin, moddiy baza, murabbiy va

hakamlar hay'ati, ilmiy-uslubiy va madaniy ta'minot, Federatsiya tuzilmalari, continental komissiyalarda qatnashish va xalqaro aloqalar kiradi. Dzyudo Federatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi murabbiy va hakam kadrlarining o'sishi, dzyudo infrastrukturasida barcha yo'nalishlarining rivojlanishiga doimo katta e'tibor qaratmoqda, ya'ni, masalan, 1994 yilgacha O'zbekistonda xalqaro toifali yagona hakam P.L. Boyaroglo bo'lgan. Xalqaro hakamlar toifasi litsenziyasini 1994 yilda A.P. Yugay (UZB-001), 1995 yilda N.T. Valiyev (UZB-002) olganlar. Hozir O'zbekistonda xalqaro toifali 8 ta hakam mavjud. Yetakchi murabbiy va hakamlar murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilarning ichki va xalqaro seminarlarida qatnashib, o'z malakalarini oshirmoqdalar. Federatsiya vakillari bu seminarlarga rahbar sifatida muntazam taklif qilinadilar.

Murabbiylar N.T. Valiyev (Hindiston, Suriya), G.G. Kim (Tayland), I.I. Morduxayev va P.L. Boyaroglo (Isroil), Ye.Kox (Germaniya), Shayxislomov (Ukraina), V.F. Malkov, R.Kim, M.M. Galimulin va A.N. Bilimov (ZTRRF, Rossiya) chet ellarda muvaffaqiyatli ish olib bormoqdalar. Respublikada bolalar dzyudosi rivojlanishini muayyan qo'llab quvvatlayotgan O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.Aronov (Nyu-York, "Spartak" klubi)ning ishlarini alohida qayd qilib o'tamiz. Dzyudo Federatsiyasi moddiy ba'zasi doimo mustahkamlanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va Milliy Olimpiada Qo'mitasining qo'llab-quvvatlashi bilan dzyudo tatamillari va elektron tablolarga ega bo'lindi. 2002 yilda Yaponiya davlati tatamiga ega bo'lish bo'yicha insonparvarlik yordami ko'rsatib, ular Chirchiq, Samarqand, Qarshi, Olot, Urganch shaharlari (loyiha direktori prof. L.P. Yugay)ga tarqatildi.

Terma jamoalarga O'zDJTI laboratoriyalari mutaxassislari (ilmiy rahbar – pedagogika fanlari doktori, professor F.A. Kerimov) va Respublika tibbiy-jismoniy tarbiya dispanseri kerakli ilmiy-uslubiy va tibbiy yordam ko'rsatmoqdalar.

1999 yilda O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi Prezidenti T.T. Hakimov Osiyo Dzyudo Uyushmasi Bosh Vaziri etib saylangan. 2003 yilda ODU kongressida bu lavozimga yana O'zbekiston vakili A.Yu. Bagdasarov, Markaziy Osiyo dzyudo zonasi sport direktori lavozimiga L.P. Yugay saylandi. Xuddi shu kongressda Osiyo-2005 Chempionatini Toshkentda o'tkazishga qaror qilindi. Bu O'zbekiston dzyudosini yana bir bor e'tirof etish bo'ldi.

Dzyudo Federatsiyasi faoliyatida uning prezidentlari yetakchi o'ringa ega. Bu yerda turli yillardagi O'zbekiston dzyudosi prezidentlarining buyuk hissalarini qayd qilib o'tish lozim: A.Abduvosiqov (1991-1993), K.T. Yusupov (1993-1996), T.T. Hakimov (1996-2002) va S.M. Soy (2002-2005). Ularning sa'y-harakatlari tufayli O'zbekiston dzyudo federatsiyasi Yaponiya,



Rossiya, Germaniya, Koreya, Belarus, Tunis kabi yetakchi mamlakatlar bilan do'stona aloqalar o'rnatdi va xalqaro maydonda o'zini munosib ko'rsata oldi.

2002 yilda O'zbekiston dzyudosi 30 yoshga to'ldi. Yubiley sharafiga 1-xalqaro "O'zbekiston Open" turniri o'tkazilib, unda o'n ikki mamalkat vakillari qatnashdilar. Turnirdan oldin "Dzyudochilar tayyorgarligini qulaylashtirish" xalqaro ilmiy anjumani o'tkazilib, unda Koreya, Qozog'iston va O'zbekiston olimlari ma'ruza qildilar.

2005 yil O'zbekiston dzyudo Federatsiyasi uchun juda qizg'in yil bo'ldi. Toshkent Osiyo chempionatiga tashrif buyurgan 30 dan ortiq mamlakat dzyudochilarini kutib oldi. Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, dzyudo chempionati yuqori saviyada o'tdi va bunda, shubhasiz, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqo'mita va Federatsiya barcha a'zolarining hissasi bor. Chempionat dasturi to'laligicha amalga oshirildi. ODU Kongressi o'tkazildi, zonalar kongresslari, continental chempionatlarida birinchi marta dzyudo bo'yicha ilmiy anjuman o'tkazilib, unda 12 mamlakatdan olimlar va murabbiylar to'plandi. O'zbek dzyudochilari bu chempionatda bitta oltin va to'rtta bronza medaliga ega bo'ldilar.

2007 yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3-o'rinni egalladi.

2008 yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2-o'rinni va R.Sobirov 3-o'rinni egalladilar.

2009 yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3-o'rin bilan taqdirlandilar.

2010 yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1-o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2-o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3-o'rinni egalladilar.

2011 yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'rin va N.Jo'raqobilov 3-o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011 yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda chempion bo'ldi.

## II. Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U qator yo'nalishlarni o'z ichiga olib, ular orasida quyidagilarni ajratish zarur: o'quv-tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga iqtidorlilar orasidan saralab olish, ilmiy-metodik ishlarda qatnashish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulotlar va musobaqalarning moddiy-texnik jihatdan ta'minlanishi, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhim vazifalardan biridir. U shug'ullanuvchilarni tanlangan sport turining texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni, jismoniy va ahloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishni, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirishni nazarda tutadi.

O'qitish vazifasi murabbiyning texnik harakatlarni namunaviy namoyish qilish, mashqni to'g'ri va tushunarli tarzda tushuntirib berish, mashqning bajarilish texnikasida yo'l qo'yilgan xatolarni hamda uning paydo bo'lish sabablarini aniqlash, kuzatuv olib borish uchun to'g'ri joy tanlay olish, bajariladigan mashq texnikasini o'quvchi bilan birgalikda tahlil qilish, texnik usul va yakunlovchi harakat uchun tayyorgarlik harakatlarini tanlash ko'nikmasini o'z ichiga oladi.

Murabbiy sportchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalashda mashg'ulotdagi metodik usullarni tabaqalashtira olishi, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlay bilishi, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning funksional tayyorgarligi va jismoniy hamda psixik sifatlarining rivojlanish darajasidan kelib chiqib, tegishli vositalar va metodlarni tanlay olishi zarur.

Sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun murabbiy sportchilar to'g'risida, shuningdek, ular yashaydigan, mashg'ulot o'tkazadigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'play olishi, uni tahlil qila olishi; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror qabul qila olishi, ularni tayyorlash rejaları va dasturlarini tayyorlash bilishi; sportchilarni tayyorlash dasturi va rejalarini amalga qo'llay bilishi lozim. Buning uchun tuzilgan dasturlar va rejalar amalga oshirilishining borishini nazorat qilib turishi; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kirita olishi lozim.

Kurashchilar tayyorgarlik dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi shunga bog'liqki, murabbiy mashg'ulot, ish kuni davomida, mikro-, mezo- va makrotsikllarda mashg'ulot jarayonini oqilona tuzilishini amalga oshira olishi, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vositalar hamda metodlardan iborat turli xil tiklanish tadbirlaridan to'g'ri foydalana bilishi zarur.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqalar rejasini ishlab chiqish va ularning amalga oshirilishini nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Murabbiy oldinda turgan musobaqalar rejasini ishlab chiqishda o'z tarbiyalanuvchilarining raqib ustidan g'alaba qozonishlari uchun eng samarali bo'lgan taktik harakatlarni aniqlab olish maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi zarur. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchining tayyorgarligidagi turli va bo'sh tomonlarini aniqlab olishga imkon beradi. Bunday axborot mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun zarurdir.

Musobaqalar davomida sportchilarning musobaqa faoliyatini boshqara olish turli xil texnik-taktik vaziyatlarni kuzata bilish hamda tahlil qila olish, shuningdek, muayyan ko'rsatmalar ko'rinishida kerakli qarorlar qabul qila olish ko'nikmasidan tashkil topadi.

Sportchilar tayyorlash bo'yicha keng qirrali faoliyatda saralash vazifasi ham muhim ahamiyatga ega. Saralash murabbiyning bilimlar va pedagogik tajribaga tayangan holda eng iqtidorli sportchilarni aniqlash ko'nikmasiga taalluqlidir.

Bunda murabbiyning yoki sportchilar va yuqori malakali sportchilar uchun saralab olishning turli mezonlaridan foydalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'zining kasbiy mahoratini doimo oshirib borishi zarur. Buning uchun u ilmiy-metodik ishlarni olib borish malakasini o'zlashtirib olishi zarur: tadqiqot vazifalarini qo'ya bilishi; tegishli tadqiqot metodlari va metodikalarini tanlab olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila bilishi kerak.

Amaliy faoliyatda murabbiy turli xildagi musobaqalarni tashkil qila olishi hamda o'tkazishni bilishi lozim. Buning uchun u hakamlik qilish qoidalarini va sportning turli xususiyatlarini bilishi, hakamlar majburiyatlarini bajarishi hamda musobaqalarni o'tkazish uchun zarur hujjatlarni tayyorlay olishi shart.

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tashkil etish uchun sport zali yoki tiklanish markazining moddiy-texnik jihatdan jihozlanganligidan oqilona foydalanish murabbiy ishida katta ahamiyatga ega.

Ko'p qirrali kasbiy faoliyat jarayonida murabbiy tomonidan ko'rib chiqilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada egallaganligi, pedagogik iqtidori va yuksak darajadagi shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi.

### **III. Sport maktablarida sportchilar tayyorlashning tashkiliy-metodik xususiyatlari**

#### **3.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar**

Sportchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi, ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablarining ishlari ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan. BO'SMlar har tomonlama rivojlangan yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi. Bunda yosh sportchilarning salomatligini mustahkamlash hamda ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga alohida e'tibor qaratiladi. BO'SMlar shug'ullanuvchilardan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlash ishlarini olib boradilar, metodik markaz hisoblanadilar va darsdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda umumta'lim maktablariga yordam beradilar.

IBO'OO'Mlari oldida yuqoridagi vazifalardan tashqari yana bir vazifa: respublika terma jamoalari tarkibini to'ldirish uchun sportchilar tayyorlash vazifasi turadi. IBO'OO'Mlar uchun bu vazifa asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlar, xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlash;
- sport mashg'ulotining ilg'or metodlarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibini ish amaliyotiga joriy etish;
- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida uzviylikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat, respublikada o'quv-mashg'ulot ishlariga metodik rahbarlik qilish.

Sportchilarning sport maktabidagi doimiy mashg'ulotlari ularda ko'p vaqt zahirasi bo'lishini taqazo etadi. Ushbu muammoni hal etish maqsadida sportga ixtisoslashgan umumta'lim maktab-internatlar tashkil qilinadi. SIMIning asosiy vazifasi – sportchilarning birgalikda yashash sharoitlarida respublika terma jamoalari uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

#### **3.2. Komplektlash va mashg'ulot jarayonini tashkil qilish**

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yil o'qish), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yil o'qish), sport takomillashuvi guruhleri (3 yil o'qish) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yil va undan ko'proq o'qish).

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllantiriladi. O'quv-mashg'ulot guruhlarining sport ko'rsatkichlari yuqori bo'lganda va ularning sportda kelgusida o'sishi uchun BO'SMda zarur sharoitlar mavjud bo'lganda sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Sport takomillashuvi guruhlarining ochilishi, ushbu BO'SM qaysi yuqori tashkilot tasarrufida bo'lsa, o'sha tashkilot qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida (IBO'OO'M) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'Mlarda oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi va oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinadi va faqat ayrim hollardagina OSMMlarida o'quv-mashg'ulot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning (SIMI) sport turlari bo'yicha bo'linmalari mashg'ulotlarga iqtidorli bo'lgan umumta'lim maktabining kamida 6-sinfni muvaffaqiyatli tamomlagan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlik ko'rgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi namoyon qilgan bolalar va o'smirlarni tanlov asosida saralab olish yo'li bilan to'ldiriladi.

SIMIda o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun yagona dastur yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining tashkiliy tuzilmasini ilmiy-metodik tizim bilan-boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan tortib, to oliy sport mahorati guruhlarigacha uyg'unlashtirishga imkon beradi.

Turli xil maqomga ega sport maktablarida zahira (o'rinbosarlar) tayyorlashda quyidagi asosiy metodik qoidalar hisobga olinadi:

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta sportchilarni izchil tayyorlashda vazifalar, vositalar hamda metodlarning qat'iy uzluksizligi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmining muntazam o'sib borishi; ular o'rtasidagi nisbatlar doimo o'zgarib boradi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi mos ravishda kamayib boradi.

3. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining uzviyligi, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz o'sib borishi.

4. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatishning sport maktablari dasturlari doirasidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan uyg'unlashtirilishi.

5. Yosh sportchilar bilan ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining asta-sekin qo'llanilishi tamoyiliga qat'iy amal qilinishi.

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilingandagina va sport maktablari o'quvchilarining ta'lim-tarbiya natijalarini kompleks baholash hisobga olingandagina bu qoidalar muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin.

BO'SM va IBO'OO'Mlardagi o'quv-mashg'ulotlarning asosiy shakllari quyidagilar:

- jadval bo'yicha guruhli nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- individual reja asosida mashg'ulotlar, uy vazifalariin bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlarini, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilot tasarrufida bo'lsa, o'sha tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlari taqvim rejasiga muvofiq sport hamda match musobaqalarida qatnashish.

Yil davomida o'quv mashg'ulotlarini va yozgi hamda qishki ta'til kunlari davrida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktablarida sog'lomlashtirish oromgohlari tashkil qilinadi.

#### **IV. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi mazmuni va tuzilishi**

##### **4.1. Yoshga xos mezonlar va jismoniy qobiliyatlar**

Yuqori malakali sportchini tayyorlash ko'p jihatdan ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligiga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikni o'quv dasturlari asosida sport maktablarida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta sportchilarni o'qitish, tarbiyalash hamda mashq qildirish yuzasidan oqilona tashkil qilingan jarayon sifatida ta'riflash mumkin.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyati, jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlari, harakat ko'nikmalari va malakalarining to'g'ri shakllantirilishi har tomonlama hisobga olingandagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Yosh sportchilar tayyorgarligining har xil tomonlarini rivojlantirish bir tekis sodir bo'lmaydi. Bir xil yoshda bitta sifatning, boshqa yoshda – boshqasining o'sishi ko'proq ustunlik qiladi. O'smirlik yoshida hamma jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishiga pedagogik ta'sir ko'rsatish yoshga xos rivojlanishning u yoki bu bosqichida o'sishi yorqin ifodalangan sifatlarning to'liq namoyon bo'lishiga yordam beradi. Yosh sportchilarning harakat qobiliyatlari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish zarur.

1-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalarini rivojlanishining sezuvchanlik fazalari topografiyasi berilgan.

1-jadval

**Maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalari rivojlanishining sezuvchanlik fazalari (A.A. Gujalovskiy bo'yicha)**

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yosh)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	..	...	+	...	...	+	·	+	+	...
	...	...	+	...	...	...	...	...	...	...
Tezkorlik	...	..	+	...	+	+	+	+	+	+
	...	...	+	·	+	+	+	+	+	+
Tezlik-kuch sifatleri	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	...	...	..	...	..	...	...	...	..	...
Statik chidamlilik	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	..	·	+	+	...	...	+	...
Dinamik chidamlilik	+	·	...	·	...	+	+	+	+	+
	·	..	+	+	...	+	+	+	+	+
Umumiy chidamlilik	+	+	+	·	+	+	+	+	+	+
	..	...	+	...	+	...	+	...	+	...
Egiluvchanlik	+	+	+	+	·	+	·	..	+	...
	+	+	·	+	+	+	...	+	...	·
Muvozanatni saqlash	+	..	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+

*Shartli belgilar:*

- + - subkritik va kritik davrlar;
- - past sezuvchanlik fazasi;
- .. - o'rtacha sezuvchanlik fazasi;
- ... - yuqori sezuvchanlik fazasi.

Yuqori qatorda o'g'il bolalardagi, pastkisida qiz bolalardagi harakat funksiyalari rivojlanishining sezuvchanlik fazalari berilgan. Bu ma'lumotlarni hisobga olish murabbiyga u yoki bu jismoniy sifatning rivojlanishidagi to'xtalishlarni minimumga keltirishga yordam beradi.

#### **4.2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari**

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yagona jarayon sifatida, ya'ni o'ziga xos xususiyatlarga, o'zining shaxsiy rivojlanish yo'liga ega bo'lgan yagona tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni shartli ravishda to'rtta

bosqichga bo'lingan: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlarining davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga qarab belgilanadi. Bosqichlar orasida aniq bir chegara yo'q. Bosqichlarning har biri tayyorgarlik vazifalari, metodlari va vositalariga ega.

#### **4.2.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi**

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar salomatligini mustahkamlash va ularni chiniqtirish, shuningdek, sport turi texnikasi asoslarini hamda boshqa jismoniy mashqlarni o'zlashtirish; har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash; sport mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish.

Asosiy mashg'ulot metodlari quyidagilar hisoblanadi: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashg'ulot vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, maxsus mashqlar, o'quv-mashg'ulot musobaqalari.

Sportchilar bu bosqichda texnik usullarning asosiy guruhlarini va taktik tayyorgarlik usullarini o'rganishlari lozim. Bu davrda sportchilarning harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik lozim, balki taktik harakatlarni yanada takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish zarur.

Bolalar texnik usullarni odatda, murabbiy bevosita namoyish qilganidan so'ng hamda tushuntirib berganidan keyin yaxshi o'zlashtira boshlaydilar. Shuning uchun murabbiy ko'plab usullarni bilishi kerak. Egallangan texnik harakatni yaxshilab mustahkamlash uchun bolalarga harakatni namoyish qilib berishni yoki uning bajarilish detallari to'g'risida gapirib berishni taklif etish maqsadga muvofiq.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yangi texnik usullarga o'rgatishda bolalarning texnika detallarini yaxshi tushunib olishlari va anglashlari uchun yaxlit ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim.

Ushbu davr harakat tezligi va tezkorlikni tarbiyalash uchun qulay davr hisoblanadi. B udavrda chaqqonlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallab olish uchun asos yaratadi. Yosh sportchilar o'lchamlarining gavda og'irligini o'sishi kuch o'sishidan ilgariroq sodir bo'ladi. Kuchni tarbiyalash uchun chiranish va uzoq vaqt davomida zo'riqib ishlashdan holi bo'lgan mashqlarni tanlab olish zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun juda qulay, chunki 13 yoshga kelib egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik bir oz kamayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun umumrivoj-



lantiruvchi va maxsus mashqlar, sherik bilan mashqlar; snaryadlarda va ularsiz mashqlardan foydalaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish zarur bo'ladi. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqish, suzish, hammom va mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish kiradi.

#### **4.2.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi**

Mazkur bosqichning asosiy vazifalari sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'ligini mustahkamlash, umumiy chidamlilikni va tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash, asosiy texnik-taktik harakatlarni egallab olish, maxsus chidamlilikni tarbiyalash, musobaqalashish tajribasini egalashdan iborat.

Bu bosqichda asosiy mashg'ulot metodlari quyidagilar: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, maxsus mashqlar, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, o'quv-mashg'ulot musobaqalari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida har tomonlama mashg'ulot katta samara beradi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish lozim, chunki sportchi texnik harakatlarning keng miqyosdagi arsenaliga ega bo'lishi kerak. Bu davrda shunga intilish lozimki, mashg'ulotlarning boshidanoq sportchilarni texnik harakatlarning to'g'ri biodinamik tuzilishiga o'rgatish zarur.

Biroq texnik tayyorgarlikning muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi sportchi jismoniy sifatleri rivojlanishining optimal nisbatlariga ko'proq bog'liq bo'ladi. Bu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlarini, shuningdek, ushbu sport turida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan maxsus mashqlarni kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish zarur. Bu davrda yosh sportchilarning tezlik-kuch sifatleri rivojlanishiga katta e'tibor qaratiladi. Sportchilar bu sifatlarni o'zlarining texnik harakatlarida qo'llay olishlari lozim. Bu bosqichda sportchilarning egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish kerak. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun asosiy vositalar: harakat amplitudasining kengayishiga yordam beruvchi cho'ziltirish mashqlari.

Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning bu davrida chidamlilikni tarbiyalashga e'tibor qaratish zarur. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga quyidagilar kiradi: kross yugurish, sport o'yinlari, suzish. Sport mashg'ulotlarida chaqqonlikni tarbiyalashga, yangi harakat ko'nikmalari,

malakalarini o'zlashtirishga, vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi kerak. Shu sababli chaqqonlikni tarbiyalash, koordinatsion murakkab harakatlarni o'zlashtirish va kutilmaganda o'zgaruvchan vaziyat talablariga mos ravishda harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyatlarini takomillashtirishni nazarda tutadi.

Tiklanish tadbirlari o'smirlarning kundalik faoliyatida mashg'ulotlar va dam olishning optimal rejimiga erishish uchun qaratiladi. Bu massaj, suv havzasida suzish, bug'li hammom (imkoni boricha haftada bir marta). Oqsillar va vitaminlarga boy bo'lgan to'laqonli ovqatlanish lozim.

### **4.2.3. Sport takomillashuvi bosqichi**

Bu bosqichning asosiy vazifalari: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlar rivojlanishining maksimal darajasiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlarda va musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida ahloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy metodlari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot musobaqalari, maxsus mashqlar, UJT va MJT vositalari, shtanga, rezinali amortizatorlar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi mashqlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga yosh sportchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallab bo'lib keladilar, shuning uchun sportchining asosiy faoliyati harakat malakalarini takomillashtirishga qaratilgan. Sport turining o'rganilgan texnik usullarini ko'p marotaba takrorlash va ularning o'quv-mashg'ulot jarayonida samarali bajarilishiga erishish lozim. Shu sababli bu bosqichda maxsus vazifalar bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish mumkin.

Sportchilarga musobaqa faoliyati taktikasi variantlari to'g'risida yanada to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor qaratish lozim. Aytib o'tilganidek, sportda musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan tezlik-kuch sifatlari va maxsus chidamlilikning rivojlanishiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvi bosqichida tezlik-kuch sifatlarni tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: dinamik kuchlanishlar metodi, takroriy metod.

Yosh sportchilarda tezlik-kuch sifatlarni tarbiyalash uchun tuzilishiga ko'ra texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish kerak. Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan birga olib borish (birgalikda olib borish metodi) maqsadga muvofiq.

Sportchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Sportchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari: kross yugurish, sport o'yinlari, suzish va h.k. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan beshta tarkibiy qismiga e'tibor qaratish lozim:

- mashqning shiddati (siljish tezligi);
- mashqning davomiyligi;
- dam olish uzoqligi;
- dam olish xususiyati, dam olish paytidagi tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- takrorlashlar soni.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulotlar va dam olishning optimal rejimiga rioya qilish; shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish; chiniqish; massaj, suv havzasida suzish, bug'li hammom, to'laqonli ovqatlanish, vitaminlashtirish.

#### **4.2.4. Oliy sport mahorati bosqichi**

Bu bosqichning asosiy vazifasi – moslashish jarayonlarining shiddatli kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanish. Mashg'ulot ishi, hajmi va shiddatining umumiy kattaliklari maksimumga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin o'sadi. Bu mashg'ulot bosqichi mashg'ulot jarayonining tashkil qilinishida o'ta individual xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan bir sportchini tayyorligida katta mashg'ulot tajribasi unga xos bo'lgan xususiyatlarni, tayyorgarlikning kuchli va bo'sh tomonlarini har tomonlama o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali metodlari va vositalarini, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi, bu mashg'ulot jarayoni, demak, samaradorligi hamda sifatini va sport yutuqlari darajasini oshirishga imkon yaratadi.

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. 2-jadvalda eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik dasturi keltirilgan. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzib chiqilgan dasturning ayrim tarkiblari o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'ri aniqlash, sportchini tayyorlash jarayonida mo'ljal bo'la oladigan muayyan ko'rsatkichlarni belgilab olish imkoniyatini beradi.

**Sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlarini tashkil etish modeli**

Tayyorgarlik tarkiblari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
1	2	3	4	5
Sportchilar	Sog'lig'iga ko'ra yaroqli va vrach tomonidan ruxsat olgan 10-12 yoshdagi endi shug'ullanuvchilar	Tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga qiziqishi bo'lgan va nazorat-me'yor talablarini bajarayotgan 12-16 yoshdagi o'smirlar razryadiga ega sportchilar	Jismoniy tayyorgarligi, psixik chidamliligi va texnik-taktik mahorati yuqori darajada bo'lgan 17-19 yoshdagi 1-razryadli, sport ustasiga nomzod va sport ustasi bo'lgan sportchilar	Texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan, mashg'ulot va musobaqa jarayonida katta jismoniy va psixik yuklamalari bardosh bera oladigan 20 yoshdan katta bo'lgan iqtidorli sportchilar, sport ustalari.
Tayyorgarlik guruhlari	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari	O'quv-mashg'ulot guruhlari	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy sport mahorati guruhlari
Murabbiylar	Saralash, boshlang'ich tayyorgarlik, tanlangan sport turi bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyani va mustahkam qiziqishni shakllantirish metodlarini biladigan mutaxassislar	Sport mashg'ulotini rejalashtirish texnologiyasi va tamoyillarini tushunadigan, guruhli mashg'ulotlar olib borish metodikasini yaxshi biladigan mutaxassislar	Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va uning turli bosqichlarini dasturlash texnologiyasini, mashg'ulotlar olib borishning guruhli va individual shakllari metodikasini biladigan yuqori malakali mutaxassislar	Sportchilarni individual tayyorlash metodikasini biladigan va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi tizimining asosiy tarkiblarining o'zaro bog'liqligi hamda o'zaro shartlanganligini yaxshi tushunadigan yuqori malakali mutaxassislar.

Texnik-taktik tayyorgarlik	Mashg'ulot faoliyati asoslarini shakllantirish: sport turi texnikasi elementlarini o'zlashtirish, sport turi taktikasi to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish	Bazaviy texnik-taktik harakatlarni va musobaqa faoliyati malakalarini shakllantirish	Bazaviy texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda texnikani shakllantirish: har xil raqiblar bilan musobaqalashish faoliyati malakalarini takomillashtirish va mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish malakasini shakllantirish	Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish va mumkin bo'lgan raqiblarning tayyorgarligi hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda taktik kombinatsiyalar arsenalini kengaytirish, mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish malakalarini takomillashtirish.
Asosiy mashg'ulot metodlari	O'yin, bir tekis, takroriy	O'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa	Bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, musobaqa	O'zgaruvchan, oraliqli, musobaqa
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllari	Kompleks yo'nalishdagi guruhli o'quv va o'quv-mashq mashg'ulotlari	Kompleks yo'nalishdagi guruhli, o'quv, o'quv-mashq, mashq qilish mashg'ulotlari	Tanlangan va kompleks yo'nalishdagi individual-guruhli o'quv-mashq, mashq qilish va musobaqa mashg'ulotlari	Tanlangan yo'nalishdagi individual va individual-guruhli mashq qilish, nazorat va musobaqa mashg'ulotlari
Tayyorgarlik sharoitlari	Tegishli jihozlar bilan jihozlangan sport zali, o'yin maydonchalari, sport oromgohi	Sport zali, maxsus jihozlar, trenajyorlar, o'yin maydonchalari, sport oromgohi, o'quv-mashg'ulot yig'inlari va musobaqalarga vaqti-vaqti bilan borib-kelish.	Chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik va yig'inlar hamda musobaqalarga muntazam borib-kelish sababli o'qish, ish, turmushni maxsus tarzda tashkil qilish	Saralash va kubok musobaqalariga tayyorlanish va qatnashishni hisobga olib, turmush, ish, o'qishni tashkil qilish; oldinda turgan mas'uliyatli musobaqalar talablariga mos ravishda turli xil iqlimiy va geografik sharoitlarda maxsus tayyorgarlik ko'rish

Tayyorgarlik maqsadi	Bolalarni jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, sport mashg'ulotlariga bo'lgan qat'iy qiziqishni shakllantirish	Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va sport turi texnikasi hamda taktikasini chuqur o'zlashtirib olish asosida sport mahoratini oshirishga bo'lgan shart-sharoitlarni yaratish	Umumiy va maxsus tayyorgarlikni mamlakat terma jamoasi talablari darajasi-gacha takomillashtirish asosida sport mahoratini oshirish va mamlakat terma jamoalariga chiqish	Tayyorgarlikni individuallashtirish asosan yirik Osiyo va xalqaro musobaqalarda maksimal mumkin bo'lgan barqaror natijalarga erishish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Sifatiga ko'ra to'laqonli guruhlarni saralab olish va to'ldirish	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I kattalar sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XTSU me'yorlarini bajarish
Mafkuraviy va ma'naviy tarbiyaning asosiy vazifalari	Vatanparvarlik ruhida tarbiyalash; sportga qadriyat sifatidagi munosabatni shakllantirish; ma'naviy sifatlar; mehnatsevarlik; halollik, intizom, onglilikni shakllantirish; jamoadoshchilik va o'rtoqchilik hislarini, xulq madaniyatini tparbiyalash	Vatanparvalik ruhini tarbiyalash, Vatan, jamoa oldidagi burch hisini tarbiyalash; faol hayotiy pozitsiyani shakllantirish; sport etikasi asoslarini shakllantirish; sportga qadriyat sifatidagi munosabatni mustahkamlash, sportchilarni jamiyat hayotida amalda faol qatnashishga jalb qilish	"Sport xarakteri" qirralarini shakllantirish; sportning tinchlikni mustahkamlashidagi ahamiyatini tushunishni shakllantirish.	Ijtimoiy ongini oshirish, vatanparvarlik va baynalmillik, fuqarolik ruhini shakllantirish; O'zR xalqlari an'alariga sodiqlikni tarbiyalash; murakkab hayotiy vaziyatlarda to'g'ri yo'l tuta bilish; begona ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, mamlakatimizning ichki va tashqi siyosati maqsad hamda vazifalarini tushunish ko'nikmasini shakllantirish.

Ovqatlanish	O'z vaqtida va turli-tuman	O'z vaqtida, turli-tuman va vitaminlashtirilgan	O'quv-mashg'ulot yig'inlari va musobaqalar sharoitlarida-maxsuslashtirilgan, bajariladigan yuklamalarga mos.	Oldinda turgan, tayyorgarlik maqsadlariga mos ravishda maxsuslashgan, vitaminlashgan, yuqori biologik aktiv moddalarga boy.
Tiklanish vositalari	Pedagogik sayrlar, suzish, ochiq havoda o'yinlar; fizioterapevtik dush, hammom.	Pedagogik sayrlar, piyoda sayohat, velosayohat, suzish, eshkak eshish, o'yinlar; fizioterapevtik dush, hammom.	Pedagogik; fizioterapevtik dush, hammom, vannalar, o'z-o'zini massaj qilish; farmakologik-polivitaminlar, vi-taminlashtirilgan shiralar; psixogigienik-funksional musiqa, psixoterapiya.	Pedagogik; fizioterapevtik; farmakologik; psixogigienik-oldinda turgan musobaqalarning maqsad va sharoitlari, individual xususiyatlar hisobga olinadi.
Tibbiy va ilmiy metodika ta'minlash	Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni bosqichli tibbiy va pedagogik nazorat qilish	Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (ChTT), jismoniy va texnik tayyorgarlikni bosqichli, joriy va tezkor tekshirish.	Musobaqa faoliyatini tekshirish (MFT), bosqichli kompleks tekshiruv (BKT), ChTT, joriy va tezkor tekshiruv (JT)	Terma jamoalarni tayyorlashning maqsadli dasturiga mos ravishda MFT, BKT, ChTT, JT.
Nazorat tizimi a) tayyorgarlik tizimini tashkil qilish	O'quv guruhlarining to'ldirilishi, mashg'ulotlarning muntazamliligi va davomat	O'quv guruhlarining to'ldirilishi va tanlanish sifati, mashg'ulot yuklamalari xususiyati, kattaligi va yo'nalishi, mashg'ulot metodlari	Sportchilar tayyorlash miqdori va sifati, rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining bajarilishi	Tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda sportchilar tayyorgarligining terma jamoa a'zosi model tavsiflariga mosligi
b) nazariy tayyorgarlik	Tegishli o'quv yili uchun dasturda ko'rsatilgan hajmda tanlangan sport turi nazariyasi va metodikasi bo'yicha zachyot			
v) maxsus psixologik tayyorgarlik	Sport faoliyatning ahamiyatli omillarini va sportchilar motivatsiyasi xususiyatlarini ajratish; Intizomlilik, mehnatsevarlik va xulq madaniyati darajasining aniqligi; o'zlashtirish, mashg'ulotlar, sport jihozlari, sportchilar, murabbiylar va atrofdagilarga bo'lgan munosabat; irodaviy sifatlarning rivojlanish darajasini nazorat qilish, emotsional holatlarni, psixologik bardoshlilikni mustaqil boshqarish qobiliyati.			

g) jismoniy tayyorgarlik	Tegishli o'quv yili uchun dastur talablariga mos ravishda umumiy va maxsus chidamlilik bo'yicha nazorat me'yorlarini bajarish.			
d) texnik-taktik tayyorgarlik	Sport turi texnikasi va taktikasi asoslarining o'zlashtirilish darajasi	Bazaviy texnik-taktik harakatlar, musobaqa faoliyati malakalarining o'zlashtirilish darajasi	Texnik-taktik harakatlar hajmi, har tomonlamaligi va samaradorligi, texnik-taktik harakatlarning va musobaqada qatnashish malakalarining o'zlashtirish darajasi	Eng yuqori miqyosdagi musobaqalarda musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligi va ishonchliligi
e) musobaqa tayyorgarligi	Sport mahoratining turli xil mezonlari va ko'rsatkichlari bo'yicha sport natijalarining dinamikasi, ishonchliligi va barqarorligini nazorat qilish			
Ishlashdagi cheklashlar	Tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan maxsus harakat qobiliyatlarining yo'qligi, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklar va yoshga xos xususiyatlar	Jinsiy etilish sababli organizm rivojlanishining funksional xususiyatlari: organizmning tayanch-harakat va asab-mushak apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanishidagi disproporsiya; irodaviy sifatlarning past rivojlanganligi.	Individual iqtidor darajasi, ayrim tayyorgarlik turlaridagi kamchiliklar, maksimal mashg'ulot va musobaqa yuklamlariga moslashishdagi qiyinchiliklar, o'qish, ish, armiyada xizmat qilish sababli o'quv-mashg'ulot, yig'inlarida qatnasha olmaslik.	Individual iqtidor darajasi, organizmning psixologik va funktsional zahirasi darajasi, oilaviy holati o'zgarishi, ish sababli motivatsiyaning o'zgarishi.
Kutilayotgan natijalar	O'quv guruhlarining to'ldirilishi; bolalarning har tomonlama rivojlanishi, musobaqa faoliyatini olib borish asoslarini egalash; o'tish va nazorat me'yorlarini bajarish.	UJT va MJT darajasining oshishi, chalg'ituvchi omillar sharoitlarida sport turi texnikasi va taktikasining chuqurlashtirilishi; sport tayyorgarligi UJT va MJT bo'yicha talablarning bajarilishi	Shahar, viloyat, respublika terma jamoalariga chiqish va o'rnashib olish; UJT va MJT darajasini terma jamoalar talablarigacha oshirish. Sport ustasi nomzodi me'yorlarini bajarish.	Mamlakat terma jamoasi tarkibida Osiyo va xalqaro musobaqalarda mumkin qadar maksimal shaxsiy natijalarga erishish.



## **V. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilar uchun o'quv material (1-2-chi o'quv yillari)**

### **5.1. Texnik-taktik tayyorgarlik**

#### **5.1.1. Texnika asoslari**

##### **Tik turib**

Tik turishlar (sidet) – o'ng, chap, baland, o'rta, past, frontal, baland tekis, yarim tekis, bukilgan, orqaga egilgan. Siljib yurishlar (sintay) – oddiy qadamlar bilan (a yumiasi), matda qadamlar bilan (qugiasi), masofalar (ushlab olishdan tashqari) – uzoq, o'rta, yaqin, zich. Burilishlar (taisabaki) – 90°ga, 80°ga, turli tik turishlarda mayda qadam tashlab. Tayanishlar, sho'ng'ishlar, og'ishlar. Ushlab olishlar (kumikati) – kimonodan, kimono va tana a'zolaridan (qo'llar, oyoqlar, boldir, yelka, bilakdan). Yiqilishlar (ukemi) – yon tomonga, orqaga, qoringa, tayoq ustidan yiqilish, umbaloq oshgandan so'ng, stuldan, sherik qo'lini ushlab turib. Ehtiyotlash va raqib muvozanatdan chiqarilgan paytidan keyin u yiqilayotganda uni mustaqil ehtiyotlash (ushlab qolish), holatni tuzatish, chalish, siltash, itarish, tortish paytida yordam ko'rsatish.

Dzyudochining holatlari – tatamiga nisbatan (oyoq kaftida tik turib, bir oyoq kaftida tik turib, oyoq kaftida va tizzada, tizzalarda, qo'l-oyoqlarda, qo'llar va oyoq kaftlariga tayanib, tik turib, orqamacha yotib, qorinda, yonboshda yotib, cho'kkalab), raqibga nisbatan – yuzma-yuz, gardaniga yuzi yuzi bilan, ko'kragiga orqasi bilan, ko'kragiga yonboshi bilan turib, yuqoridan, pastdan.

Sherigiga yaqinlashish – mayda qadam tashlash, sherigi tomonga yetishib olish, sherigini tortib olish, sherigidan uzoqlashish – orqaga qadam tashlash, sherigidan itarilish, sherigini itarish.

Dzyudochining raqibining muvozanatini old tomonga yo'naltirilgan sa'y-harakatlari (ikkala qo'lda tortish, chap qo'lda itarish, o'ng qo'lda tortish), dzyudochining muvozanatni orqa tomonga burishga qaratilgan sa'y-harakatlari (ikkala qo'lda itarish, mayda qadamlar bilan ikkala qo'lda itarish).

Bir tomonlama qarshilik ko'rsatish bilan olishuvlarni o'tkazish. Kikomi. Randori.

Irg'itishlar, ushlab turishlar, og'ritish, bo'g'ishlarni ko'p marotaba takrorlash yordamida ularning bajarilish texnikasini mustahkamlash:

Standart vaziyatlarda, raqib qarshiligi o'sib borayotganda, siljib yurgan sharoitlarda. Tik turib, yotib, tik turib-yotib bajariladigan kombinatsiyalar va qarshi usullarni o'zlashtirish. O'zaro qarshilik ko'rsatilayotgan sharoitlarda raqib bilan qarama qarshi olishish ko'nikmasini shakllantirish.

Irg'itishlar – Nage Waza

1. Yon tomondan chalish – De Ashi-Barai
2. Tizzadan chalish – Hiza Guruma
3. Oldindan chalish – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Beldan o'rab, yonbosh osha irg'itish – Uki Goshi
5. Tutib olish – O Soto Gari
6. Yonbosh orqali irg'itish – O Goshi
7. Ichkaridan ilib olish – O Uchi Gari
8. Bel orqali irg'itish – Seoi Nage

Yotgan holatda kurashish usullari – Ne Waza.

1. Yon tomondan ushlab qolish – Hon Kesa Gatame
2. Yon tomondan qayta ushlab qolish – Kata Gatame
3. Oyoq va beldan tutgan holda ko'ndalangiga ushlab qolish – Yoko Shiho Gatame
4. Belbog'dan tutgan holda bosh tomondan ushlab qolish – Kami Shiho Gatame
5. Qo'llar va boshni tutgan holda minib ushlab qolish – Tate Shiho Gatame
6. Yon tomondan ushlab qolishdan oyoq yordamida tirsakni bukish – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

O'z-o'zini himoya qilish oldindan, orqadan; qo'l, qo'llar, gavdani oldindan, orqadan bo'yinni ushlab qolishlardan bo'shatish.

### **5.1.2. Taktika asoslari.**

#### **Ushlab olishlar va irg'itishlar, ushlab qolish va og'ritishlarni amalga oshirish taktikasi**

Ushlab olish, irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritishlarni amalga oshirish uchun qisib qo'yuvchi, ilgarilovchi, muvozanatdan chiqaruvchi harakatlardan, aldamchi harakatlardan (tahdid, chorlashlar, kombinatsiyalar, qarshi hujumlar) foydalanish.

*Olishuvni olib borish taktikasi:*

- raqiblar to'g'risida axborot to'plash (vazni, bo'yi, jismoniy rivojlanishi);
- olishuv maqsadini qo'yish (g'alaba qozonish, raqibga g'alaba qozonishga yo'l qo'ymaslik);
- murabbiyning topshirig'i bo'yicha turli xil sheriklar bilan olishuvlarni o'tkazish;
- 2 min tik turgan holatda, 2 min yotgan holatda kurashish formulasi bo'yicha olishuvni o'tkazish;
- muayyan raqib bilan bo'ladigan olishuv oldidan aniq irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritish usullarini amalga oshirishni o'ylab qo'yish (rejalashtirish) va ularning muvaffaqiyatli bajarilishiga erishish.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi. Musobaqa kunini rejalashtirish (dam olish tartibi, ovqatlanish tartibi, suv ichish tartibi). Olib borilgan musobaqa olishuvi, musobaqa kunini tahlil qilish.

## **5.2. Jismoniy tayyorgarlik**

### **5.2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

***Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar:***

***Kuch:*** usullarni yanada og'irroq sheriklarda bajarish.

***Tezkorlik:*** tezkor sheriklar, vazni yengilroq sheriklar bilan olishuvlarni o'tkazish

***Chidamlilik:*** uzoq vaqt ish qobiliyatini saqlab oladigan, uzoq vaqt davomida (1-2 min) usullarni bajara oladigan raqiblar bilan olishuvlarni o'tkazish.

***Egiluvchanlik:*** Bo'g'implardagi harakatchanligi yuqori darajada bo'lgan, usullarni maksimal amplituda bilan bajara oladigan sheriklar bilan olishuvlarni o'tkazish.

***Chaqqonlik:*** yangi o'rganilgan usullarni olishuv sharoitlarida bajarish.

To'ldirma to'plar bilan imitatsiya mashqlari.

### **5.2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

***Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar:***

***Kuch:*** gimnastika – turnikda tortilish, yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, orqamacha yotib gavgani bukish, oyoqlar mahkamlangan, gimnastika devorchasida osilib turib oyoqlarni qo'lga tekkungacha ko'tarish, oyoqlar yordamida, ularning yordamisiz arqonga tirmashib chiqish.

***Tezkorlik:*** yengil atletika – 10 m, 20 m, 30 m ga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrashlar, gimnastika – 20 sek ichida turnikda tortilish, yotib tayanib, 20 sek. ichida qo'llarni bukib-yozish.

***Egiluvchanlik:*** gimnastika devorchasida mashqlar, qad-qomatni shakllantirish uchu mashqlar.

***Chaqqonlik:*** yengil atletika – 3x10 m ga mokisimon yugurish; gimnastika – oldinga, orqaga (ikki kishi, uch kishi bo'lib) umbaloq oshishlar, yon tomonga ag'darilishlar, egilib ko'tarilish; sport o'yinlari – futbol, basketbol, voleybol, harakatli o'yinlar – estafetalar, tegizishli, ushlab olishli o'yinlar.

***Chidamlilik:*** yengil atletika – 100 m ga kross; suzish – 25 m. Sifatlarni kompleks rivojlantirish uchun mashqlar; yelkani ko'tarish va tushirish, aylanma harakatlar, cho'kkalab tayanishdan yotib tayanishga va yana cho'kkalab tayanishga o'tish; kuraklarda turish, bo'yin, gavda, to'sni aylantirishlar; oldinga, orqaga, yon tomonlarga egilishlar; joyida turgan holda sakrashlar; gimnastika o'rindig'i taxtachida yurish va burilishlar; to'ldirma

to'p ustidan hatlab o'tish; chatishtirilgan oyoqlarni ushlagan holda oldinga umbaloq oshish; qo'llarda tik turish; emaklab o'tishlar: gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish; tennis koptogini uzoqqa, umbaloq oshgandan so'ng aniqlikka uloqtirish; juftliklarda to'plarni bir-biriga oshirish; saflanish mashqlari – "o'ngga", "chapga", "aylan" buyruqlarini bajarish, bitta kolonnadan uchta kolonnaga saf bo'lib tizilish, o'rtadan uzatilgan qo'l tomonga o'ngga, chapga ajralish.

### **5.3. Psixologik tayyorgarlik**

#### **5.3.1. Irodaviy tayyorgarlik**

***Dzyudo vositalari yordamida irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar:***

*Qat'iylik:* oldinda turgan musobaqalarda uchrashi mumkin bo'lgan aniq vaziyatlarni modellashtirish bilan olishuvlarni o'tkazish.

*Matonat:* birinchi urinishdan bajarilishi qiyin bo'lgan murakkab usullarni egallash: bir tomonlama qarshilik ko'rsatiladigan olishuvlar.

*Sabr-bardosh:* olishuvni noqulay, o'rganilmagan raqib bilan o'tkazish.

*Jasurlik:* ancha kuchli bo'lgan raqib bilan olishuvlarni o'tkazish (bunda kuchi etadigan vazifalarni bajarish – raqibga g'alaba qozonishiga yo'l qo'ymaslik, o'zi hujum harakatlarini bajarish).

***Harakat faoliyatining boshqa turlari vositalari yordamida irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar:***

*Sabr-bardosh:* og'riqli refleksni yengib o'tish; toliqishni yengib o'tish;

*Matonat:* har xil sport turlaridagi birinchi urinishdan bajara olinmagan murakkab harakatlarni egallash; Kun va mashg'ulot tartibiga qat'iy amal qilish (uy vazifasi va uning bajarilishini hisobga olish); va'dalarni o'z vaqtida bajarish, mashg'ulotga aniq o'z vaqtida yetib kelish.

#### **5.3.2. Ma'naviy tayyorgarlik**

***Dzyudo vositalari yordamida ma'naviy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar:***

*Mehnatsevarlik:* sport kiyimini tartibli saqlash (yuvish, dazmollash, tuzatish).

*O'zaro yordam:* sherigiga yordam berish, ehtiyotlash, turli xil mashqlarni bajarishda sherigiga yordam qilish.

*Intizomlilik:* saflanish mashqlarini bajarish, murabbiy talablarini va dzyudo jamoasi an'alarini bajarish.

*Tashabbuskorlik:* murabbiy yordamchisining ba'zi vazifalarini bajarish (usullarni bajarilishini qisman namoyish qilish), texnika va taktikani egallash

bo'yicha mustaqil ishlash; nostandart usullar va metodlar yordamida harakat qilish sharti bilan kuchsizroq, malakasi pastroq sheriklari bilan olishuvlarni o'tkazish.

***Boshqa faoliyat turlari vositalari yordamida ma'naviy sifatni rivojlantirish uchun mashqlar:***

*Tashabbuskorlik:* topshirilgan ishni boshqalarga qaraganda yaxshiroq, tezroq va sifatliroq bajarishga ko'rsatma olgan holda amalga oshirish.

*Halollik* – talablarni bajarish, do'stlari, murabbiy, ota-onasiga haqiqatni gapirish (kech qolgani, xatolar sabablari aniqlanganda).

*Xayrixohlik* – mashq bajarish, mashg'ulot paytida sherik bo'lgan sportchi bilan do'stlashib olishga urinish.

*Intizomlilik:* maktabga, mashg'ulotga kech qolmaslik, jamoat joylari, maktab, uy, mehmonda o'zini tutish qoidalariga rioya qilish.

*Mehnatsevarlik:* sport zalida zarur ishlarni bajarish (tozalash, jihozlarni kichik ta'mirlash ishlarini bajarish) va bu ishlar albatta, ijobiy emotsiyalar bilan birga kechishi, ish natijalari ijobiy baholanishi lozim.

## **5.4. Metodik tayyorgarlik**

### **5.4.1. Dzyudoni o'zlashtirish nazariyasi va metodikasi**

***Shug'ullanuvchilar va mashg'ulot joylariga qo'yiladigan gigiyenik talablar:***

Sport rejimiga amal qilish. Muntazam ravishda ishlash, dam olish, ovqatlanish. Teri, sochlar, tirnoqlarni ozoda tutish, shuningdek, sport kiyimi, almashtirib turiladigan oyoq kiyimi, sochiqning toza bo'lishiga rioya qilish. Og'iz, burun, quloqlarning tozaligini saqlash.

Zaldagi ventilyatsiya, havo harorati, namligi, zalni yig'ishtirish.

Mashg'ulot vaqtida olingan jarohatlar – lat yeyishlar va shilinishlarga dori qo'yib, bog'lashlar.

Dzyudoda etika. Raqib birgalikda mashq bajarish uchun yoki olishuvga chaqirganda tatamiga chiqishdan oldin, shuningdek, mashq yoki olishuv tugagandan so'ng uyga, individual muloqotda va umumiy safda turganda murabbiyga ta'zim qilish. Mashg'ulotlar vaqtida ko'p gaplashish, devorga suyanish, tatamida yotish tavsiya qilinmaydi. Har bir o'ng'aysizlik (qo'pollik) uchun kechirim so'rash lozim. O'rtoqlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish kerak. Qadrini (obro'sini) saqlagan holda o'zini tutish zarur.

Dzyudo tarixi. Yaponiyada dzyudoning paydo bo'lish tarixi. Birinchi O'zbekiston chempionati.

Dzyudoda ta'qiqlangan usullar. Dzyudoda quyidagilar ta'qiqlanadi: raqibini boshiga irg'itish, raqib qo'lini ushlab olib bukishda keskin harakatlarni bajarish, irg'itish paytida raqibning ustiga butun gavdasi bilan

qulash, raqibning burni, og'zini yopish, zarbalar berish, tirnash, tishlash, bo'yin, bo'g'implarni qayirish, qo'lni orqaga qayirish, qo'l panjalariga nisbatan og'ritish usullarini qo'llash.

Dzyudo qoidalari. Hakamlarning buyruqlari va imo-ishoralari. Olishuvning boshlanishi va tugallanishi. Olishuvdagi g'olibni aniqlash.

Gavda tuzilishi. Suyak tizimi: skelet vazifalari – tayanch, himoya, harakat. Suyaklar shakllari. Suyak usti, bo'g'implar. Mushak tizimi: mushaklarning suyaklarga yopishganligi; mushaklarning yengib o'tuvchi, chekinuvchi va ushlab turuvchi ishi.

## **5.5. Musobaqa tayyorgarligi**

### **Yilning ikkinchi yarmida 1-2 musobaqalarda qatnashish**

### **5.6. Zachyot talablari**

#### **5.6.1. 1-o'quv yili dzyudochilari uchun zachyot talablari (10-11 yosh)**

*3-jadval*

#### **Texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish mezonlari**

O'zlashtirish darajasi Baho	Standart sharoitlardagi texnik (taktik) harakatlarni aytish va bajarish
Qoniqarsiz	Bajara olmadi: aytib berdi va qo'pol xatolar bilan bajardi.
Yaxshi	Aytib berdi va kichik xatolar bilan bajardi.
A'lo	Aytib berdi va xatolarsiz bajardi.

*4-jadval*

#### **Dzyudochilar jismoniy sifatlarining rivojlanishini nazorat qilish uchun zachyot talablari**

Harakat faoliyati turi	Rivojlantiriladi- gan jismoniy sifat	Mashqlar	Dzyudochilar yoshi	
			10 yosh	11 yosh
Yengil atletika	Tezkorlik	30 m ga yugurish (s)	5,6	5,4
Gimnastika	Kuch	Turnikda tortilish (marta)	4	6
	Chidamlilik	Yotib qo'llarni bukib- yozish (marta)	-	20
	Tezkorlik	Orqamacha yotib, oyoqlar birlashtirilgan, 20 sek ichida gavdani bukish	-	6

**Jismoniy sifatlarning rivojlanishini nazorat qilish uchun zachyot talablari**

Harakat faoliyati turi	Rivojlantiriladigan jismoniy sifat	Mashqlar	12 yosh		
			50 kg gacha	60 kg gacha	60 kg dan yuqori
Yengil atletika	Tezkorlik	30 m ga yugurish (s)	5,2	5,2	5,6
	Chidamlilik	400 m ga yugurish (min/s)	1,13	1,13	1,13
	Chaqqonlik	3x10 m ga mokisimon yugurish (s)	7,5	7,5	7,5
Gimnastika	Kuch	Turnikda tortilish (marta)	8	8	8
	Chidamlilik	Yotib, qo'llarni bukib-yozish (marta)	45	48	30
		Oyoqlar birlashtirilgan holda gavdani bukish (marta)	18	20	14
	Kuch	Gimnastika devorchasida osilib turib, oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish (marta)	6	5	2
		Oyoqlar yordamisiz arqonga (4 m) tirmashib chiqish (s)	9,3	9,9	12,2
	Tezkorlik	Orqamacha yotib, 20 sek. ichida gavdani bukish, oyoqlar birlashtirilgan (marta)	12	12	10
		20 sek ichida turnikda tortilish (marta)	6	6	4
		Yotib tayanib, 20 sek ichida qo'llarni bukib-yozish (marta)	16	12	12
	Chaqqonlik	Oldinga 10 marta umbaloq oshish (s)	18	18	19
	Sport kurashi	Kuch	Vazni o'zinikiga teng bo'lgan sherigini yelkaga o'tkazib, o'tirib-turishlar (marta)	6	8
Parallel o'rindiqlarda turgan holda raqib belini orqadan ushlab olib, uni ko'tarish (marta)			3	7	2

		Tik turishdan ko'prik holatiga o'tish (5 marta)	14	16	18
	Egiluvchanlik	Ko'prik holatida 10 marta ag'darilishlar (s)	18	20	22
	Tezkorlik	Manekenni sondan oshirib 10 marta irg'itish (s)	28	30	36

## VI. O'quv-mashg'ulot guruhlari dzyudochilari uchun o'quv materiali (1-o'quv yili)

### 6.1. Texnik-taktik tayyorgarlik

#### 6.1.1. Texnika

O'zini-o'zi ehtiyotlash: oldinga umbaloq oshib orqaga yiqilish, chap yelka orqali umbaloq oshib o'ng tomonga yiqilish, o'rindiqdan, to'ldirma to'pdan yiqilishda o'z-o'zini ehtiyotlash.

Raqibni muvozanatdan chiqarish (kuzumi) – oldinga harakat (tortish, siltash); orqaga harakat (tayanish, itarish), o'ngga harakat, chapga harakat, oldinga-chapga harakat, oldinga-o'ngga harakat, orqaga-o'ngga harakat, orqaga-chapga harakat.

Irg'itishlarni amalga oshirish uchun ushlab olishlar: orqadan, oldindan yenglardan va belbog'dan, qo'llarga mos yelka ustidan yenglardan va belbog'dan, ushlab olingan qo'llarni chatishtirib, tashqaridan, ichkaridan qo'llardan va oyoqlardan, ikkala qo'l bilan bir oyoqdan.

Bir tomonlama qarshilik ko'rsatiladigan olishuvlarni o'tkazish. Uchi-komi. Randori. O'zaro qarshilik ko'rsatilayotgan sharoitlarda qarama-qarshi kurash olib borishni takomillashtirish.

Irg'itishlarni gapirib turib (qattiq ovozda, ovozsiz) imitatsiya qilish, ko'zgu oldida irg'itishlarni imitatsiya qilish, yumilgan ko'zlar bilan irg'itishlarni imitatsiya qilish.

Qiya platformaning yuqori va pastki qismlariga irg'itishlarni bajarish (qiyalik burchagi 15-30°).

Irg'itishlar – Nage Waza.

1. Orqadan chalish – Ko Soto Gari
2. Ichkaridan chalish – Ko Uchi Gari
3. Yelkadan ushlagan holda yonbosh osha irg'itish – Koshi Guruma
4. Qaytarmadan ushlagan holda yonbosh osha irg'itish – Tsuri Komi

Gosh

5. Qadam tashlash sur'atiga qarab chalish – Okuri Ashi Barai
6. Oldindan chalish – Tai Otoshi
7. Ikkala oyoq tagidan ko'tarib tashlah – Harai Goshi



8. Ichkaridan ilib olish (ko'tarib yuborish) – Uchi-Mata.

Yotgan holatda kurashish usullari – Ne Waza.

1. Qo'l tagidan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab qolish – Kuzure Kesa Gatame

2. O'z oyog'idan ushlab olib yon tomondan ushlab qolish – Makura Kesa Gatame

3. Yon tomondan teskari ushlab qolish – Ushiro Kesa Gatame

4. Qo'l va belbog'dan ushlab olib, bosh tomondan ushlab qolish – Kuzure Kami Shiho Gatame

5. Uzoqdagi qo'ldan ushlab olib, ko'ndalangiga ushlab qolish – Kuzure Yoko Shiho

6. Qo'lni ushlab olib, yuqoridan ushlab qolish – Kuzure Tate Shiho Gatame.

O'z-o'zini himoya qilish. To'g'ridan, yon tomondan; qulochkashlab berilgan zarbalardan himoyalaniş. Pastdan oyoqda berilgan zarbalardan himoyalaniş. Pichoq bilan berilgan zarbalardan himoyalaniş.

### 6.1.2. Taktika

#### *Texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish taktikasi*

Bir tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar – oldindan chalish-ko'tarib yuborish, orqadan oshirib, oldindan chalish, orqadan chalish – tortib olish, yon tomondan qoqish, sondan osha irg'itish. Ko'tarib yuborish – ichkaridan ko'tarib yuborish.

Har tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar: yon tomondan qoqish-tortib olish, yon tomondan qoqish – beldan oshirib irg'itish, yon tomondan qoqish –tortib olish.

*Olishuv olib borish taktikasi.* Quyidagi bo'limlar bo'yicha tanish raqib bilan bo'ladigan olishuvning taktik rejasini tuzish:

- axborot to'plash (kuzatuv, so'rov);

- vaziyatni baholash – o'z imkoniyatlarini raqib imkoniyatlari bilan taqqoslash (jismoniy sifatlar, yakkama-yakka olishuv olib borish uslubi, samarali usullar, irodaviy sifatlar, olishuvni olib borish sharoitlari – zalning holati, tomoshabinlar, hakamlar, musobaqalar miqyosi);

- olishuvning maqsadi – aniq hisob bilan g'alaba qozonish, raqibga aniq hisob bilan g'alaba qozonishga yo'l qo'ymaslik.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi. Musobaqa olishuvlari sharoitlarida o'rganilgan texnika va taktikani qo'llash. Musobaqaning hamma olishuvlari uchun kuchni taqsimlash. Olishuvlarga tayyorlanish – badan qizdirish, shaylanish.

## **6.2. Jismoniy tayyorgarlik**

### **6.2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Qoqishlarni o'zlashtirish uchun to'ldirma to'plar bilan imitatsiya mashqlari: yotgan to'pni oyoqda oshirish; yerga tushayotgan to'pga oyoq ustki qismida zarba berish.

Ko'tarib yuborish – harai-goshi – yotgan to'pga tovonda zarba berish; tortib olish – o-soto-gari – yerga tushayotgan to'pga boldirda zarba berish.

Ko'tarib yuborishni – harai-goshi – o'zlashtirish uchun gimnastika devorchasida imitatsiya mashqlari – devorchaga yuzi bilan, yon tomoni bilan turib, chap, o'ng oyoqlarda siltashlar.

Bo'yin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Kuchni rivojlantirish uchun olishuvlar: statik holatlarni rivojlantirish uchun olishuvlar: statik holatlarni saqlab qolish uchun, raqibning mushak kuchlanishlarini raqib inersiyasini yengib o'tish uchun.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun olishuvlar: olishuv davomida texnik harakatning bajarilish ketma-ketligini o'zgartirish, spurtlar bilan olishuvlar.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun olishuvlar: olishuv davomida usulni amalga oshirganlik uchun eng yuqori bahoga tezroq erishish, ushlab olishlar, tik turishlar, holatlarni o'zgartirish, toliqqan mushak guruhlariga dam berish maqsadida usullarni qo'llash vazifalari hal qilinadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun olishuvlar: hujum harakatlarining tuzilishini o'zgartirish asosida ularning amplitudasini kengaytirish, raqibning himoyalanih harakatlari amplitudasini kamaytirish.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun olishuvlar: ancha tajribali raqiblar bilan olishuvlar, olishuvlarda yangi o'rganilgan texnik-taktik harakatlardan foydalanish.

### **6.2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

*Yengil atletika.* Tezkorlikni rivojlantirish uchun – 30 m, 60 m ga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun- 3x10 m ga mokisimon yugurish. Chidamlilikni rivojlantirish uchun – 40 m ga yugurish, 2-3 km kross.

*Gimnastika.* Kuchni rivojlantirish uchun – turnikda tortilish. Arqonga tirmashib chiqish. Gantellar ko'tarish – 2-3 kg. Gimnastika devorchasida osilib turgan holda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish. Chidamlilikni rivojlantirish uchun – yotib, qo'llarni bukib-yozish. Tezkorlikni rivojlantirish uchun – 20 s ichida turnikda tortilish, yotib, 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish, vaqt uchun 10 marta oldinga o'mbaloq oshish. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun – boshda, kuraklarda, qo'llarda tik turish, qo'llarda to'ldirma to'p ushlagan holda gimnastika zinasidan tirmashib chiqish,

sudralib emaklab yurish, bir-biriga yon tomoni, orqa tomoni bilan turib, ikkovlab arqon sakrashlar. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun- gimnastika rezinasi, gimnastika tayoqchasi bilan, gimnastika devorchasida mashqlar, gimnastika otida gavgani bukish va yozish (oyoqlar birlashtirilgan).

*Og'ir atletika.* Kuchni rivojlantirish uchun – giryga (16 kg), shtanga (25 kg) ko'tarish.

*Boks.* Tezkorlikni rivojlantirish uchun – soya bilan jang – 5 martadan zarba imitatsiyalari bilan 5 seriya tegishlardan og'ib qolishlar. Tegish, qisib borish bilan harakatli o'yinlar, estafetalar.

*Sport kurashi.* Egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun – ko'prik holatida o'ngga, chapga aylanib yugurishlar, ko'prik holatida ag'darilishlar, manekenni beldan oshirish, irg'itishlar. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun – sherigi emaklagan holatda hujum qiluvchi o'ng qorniga, orqa tomoniga yotqizish maqsadini ko'zlaydi. Kuchni rivojlantirish uchun sherigi yyelkasida o'tirib-turishlar. Sherigining qarshiligi bilan sherigining yelkasidan ushlab olib, uning burilishiga to'sqinlik qilish. Qo'llarni yuqoridan ushlab olib, sherigi qo'llarining uzatilishi va qaytarilishiga to'sqinlik qiladi, oyoqlarni ushlab olib, ularning birlashtirilishi va kerilishiga halaqit beradi. Burilishlar, maneken, yelkadagi sherik bilan egilishlar, manekenni qo'lda ushlab yugurishlar, manekenni tashish orqali sudralib yurish. Oyoqlardan ushlab olmasdan (qo'llarda) olishishlar.

*Sport o'yinlari.* Futbol, basketbol, voleybol, gandbol.

*Suzish.*

Harakat faoliyatining boshqa turlari – murabbiyning tanloviga ko'ra, masalan, to'ldirma to'p bilan mashqlar, batutda sakrashlar.

### **6.3. Ma'naviy tayyorgarlik**

Maktab, seksiya, uydagi xulq-atvor. Ozodalik, pokizalik. Mashqlar bajarishda, usullarni o'rganishda o'zaro yordam berish. Sherigini qo'llab-quvvatlash, xavfdan saqlash.

### **6.4. Dzyudoni o'zlashtirish nazariyasi va metodikasi**

*Tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.* Dzyudochining o'z-o'zini nazorat qilishi, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligi, obyektiv ma'lumotlar-vazn, dinamometriya, qon bosimi, tomir urishi. Subyektiv ma'lumotlar-kayfiyat, uyqu, ishtaha, ish qobiliyati, terlash, dzyudo bilan shug'ullanishga nisbatan ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar.

*Texnika asoslari.* Irg'itishlar, usullar, himoyalanihlar, kombinatsiyalar, to'qnashuvlar, joylanishlar to'g'risida asosiy tushunchalar. Muvozanat, turg'unlik burchagi, tayanch maydoni, gavda vaznidan foydalanish, inersiya,

dastak. O'rganilayotgan irg'itishlar, usullar, himoyalanişlar elementlarining ta'siri. Mashg'ulot metodikasi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy metodlari.

*Musobaqa qoidalari.* Musobaqalarning ahamiyati, ularning maqsad va vazifalari. Musobaqa turlari. Musobaqalarning tashkil qilinishi, tatami.

*Dzyudo texnikasining tasniflanishi.* Irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritishlar. Yaponcha atamalar. Musobaqalarning tahlili. Xatolarni tahlil qilish. Dzyudochi tayyorgarligining kuchli tomonlarini aniqlash. Kelgusidagi o'rgatish yo'llarini belgilab olish..

#### **6.4.1. Hakamlik amaliyoti**

Burchak hakami sifatida musobaqalarda hakamlik qilishda qatnashish. Qatnashchilar huzuridagi hakam, sekundomerchi hakam, majburiyatlarini bajarish. Ko'rgazmali chiqishlarda ishtirok etish.

#### **6.4.2. Musobaqa tayyorgarligi**

Yil davomida 2-3 ta musobaqada qatnashish.

#### **6.4.3. Zachyot talablari**

Birinchi o'quv yili O'MG me'yorlarini bajarish.

#### **6.4.4. Rekreatsiya (tiklanish)**

(dzyudochining dam olishi va kuchining tiklanishi).

*Tiklanish tadbirlari.* Uyqu. Sauna. Dush. Sayr. Tiklantiruvchi yugurish. Tiklantiruvchi suzish.

#### **4 – “kyu” texnikasi, to'qsariq belbog'**

Irg'itishlar – Nage Waza.

1. Orqadan qoqish – Ko Soto Gari
2. Ichkaridan qoqish – Ko Uchi Gari
3. Oyoqdan oshirib oldinga irg'itish – Koshi Guruma
4. Qaytarma va yengdan ushlagan holda sondan oshirib irg'itish –

Tsuri Komi Goshi

5. Qadam tashlash sur'atiga qarab qoqish – Okuri Ashi Barai
6. Oldindan chalish – Tai Otoshi
7. Ikkala oyoq tagidan ko'tarib yuborish – Harai Goshi
8. Ichkaridan ko'tarib yuborish – Uchi Mata.

## O'quv-mashg'ulot guruhlari dzyudochilari uchun zachyot talablari

(1-o'quv yili- 12-14 yosh).

## 4 – “kyu” texnikasi bo'yicha, to'qsariq belbog'.

Hara- kat fao- liyati turi	Rivojlantiri- ladigan jismoniy sifat	Mashqlar	13 yosh		
			50 kg gacha	60 kg gacha	66 kg dan yuqori
Yengil atle- tika	Tezkorlik	30 m ga yugurish (s)	5,1	5,2	5,4
		60 m ga yugurish (s)	9,1	9,2	9,4
		Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	180	190	195
	Chaqqonlik	Turgan joyidan 3x10 m ga mokisimon yugurish (s)	7,2	7,3	7,6
	Chidamlilik	400 m ga yugurish (min; s).	1.11	1,10	1.13
Gim- nas- tika	Kuch	Turnikda tortilish (marta).	8	7	6
		Oyoqlar yordamisiz 4 m arqonga tirmashib chiqish (s).	9,4	9,8	10,0
		Gimnastika devorchasida osilib turib oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish (marta).	7	6	4
	Chidamlilik	Yotib tayanib, qo'llarni bukib- yozish (marta)	52	50	30
	Tezkorlik	Turnikda tortilish (marta).	7	6	4
Turnikda tortilish (20 s ichida) (marta).		20	16	14	
	Orqamacha yotib, 20 s ichida gavdani bukish (marta).	14	12	8	
	Chaqqonlik	10 marta oldinga umbaloq oshish (s).	18,0	19,0	20,0
Sport kura- shi	Egiluv- chanlik	Ko'prik holatida aylanib yugu- rishlar: 5 marta o'ngga, 5 marta chapga (s). Ko'prik holatida ag'darilishlar – 10 marta (s).	18,0	19,0	20,0
			32	34	36
	Tezkorlik	Manekenni 10 marta orqadan oshirib tashlash (s)	26	28	30
Bosh- qa tur- lar	Tezkorlik	To'ldirma to'pni (3 kg) bosh orqasidan oldinga otish.	5,5	6,6	7,0
		To'ldirma to'pni (3 kg) orqaga otish.	6	7	8

Yotgan holatda kurashish usullari – Ne Waza.

1. Qo'l tagidan ushlagan holda yon tomondan ushlab qolish – Kuzure Kesa
2. O'z oyog'idan ushlagan holda yon tomondan ushlab qolish – Makura Kesa Gatame
3. Yon tomondan teskari ushlab qolish – Uchiro Kesa Gatame
4. Qo'l va belbog'dan ushlagan holda bosh tomondan ushlab qolish – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Uzoqdagi qo'ldan ushlagan holda ko'ndalangiga ushlab qolish – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Qo'ldan ushlagan holda yuqoridan ushlab qolish – Kuzure Tate Shiho Gatame.

## **VII. O'quv-mashg'ulot guruhlari dzyudochilari uchun o'quv material (2-o'quv yili)**

### **7.1. Texnik-taktik tayyorgarlik**

#### **7.1.1. Texnika**

Irg'itishlarni amalga oshirish uchun ushlab olishlar: yelka tagidan qo'llarni, qo'l va bo'yindagi qaytarmalardan, qaytarma, qo'l va unga mos qaytarmadan chatishtirib ushlab olish, bir qo'lni tashqaridan ikki qo'l bilan, qo'l va gavidani, raqibning qo'l va bilagini tirsak bo'g'imidan.

Raqib holatlari: orqada qoldirilgan oyoq bilan, oldinga uzatilgan oyoq bilan. Irg'itishni amalga oshirayotgan dzyudochining holatlari: bitta tizzada turib, ikkala tizzada turib, oldinga egilishni (mumkin bo'lganda) orqaga egilishga o'zgartirish.

Raqib sa'y-harakatlari: siquv, tortish. Irg'itishni amalga oshirayotgan dzyudochining sa'y-harakatlari: sapga-oldinga; o'ngga-oldinga, chapga-orqaga; to'g'riga, o'ngga-orqaga.

Asosiy irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritishlar, bo'g'ishlar, kombinatsiyalar, qarshi usullarning bajarilish texnikasini takomillashtirish. Turli xil ushlab olishlar, tik turishlar, o'zaro joylashishlar, masofalar, siljib yurishlarda yakkama-yakka olishuvni olib borishni takomillashtirish.

### **3 - "kyu" texnikasi, yashil belbog'.**

Irg'itishlar – Nage Waza.

1. Tashqaridan ilib olish – Ko Soto Gake
2. Belbog'dan ushlab olgan holda sondan oshirib irg'itish – Tsuri Goshi
3. Yiqila turib yon tomondan chalish – Yoko Otoshi
4. Oyoqdan oshirib yon tomonga irg'itish – Ashi Guruma

5. Boldir yordamida cho'khalatish – Hane Goshi
6. Uzatilgan oyoq tagidan oldindan ilib olish – Harai Tsuru Komi Ashi
7. Bosh ustidan irg'itish – Tomoe Nage
8. Tegirmon – Kata Guruma
9. Ikkala oyoqni ushlab olgan holda irg'itish – Morote Gari.

Yotgan holda kurashish usullari – Ne Waza.

1. Bilak bilan oldindan bo'g'ish – Kata Juji Jime
  2. Kaftlarni yuqoriga qayirib, yuqoridan bo'g'ish – Gyaku Juji Jime
  3. Kaftlarni pastga qayirib, oldindan bo'g'ish – Nami Juji Jime
  4. Gardanga tayangan holda yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish – Hadaka Jime
  5. Ikkala qaytarma bilan orqadan bo'g'ish – Okuri Eri Jime
  6. Qo'lni chetlatib, qaytarma bilan orqadan bo'g'ish – Kata Ha Jimi
  7. Ko'ndalangiga tugun – Ude Garami.
  8. Ikkala oyoq bilan qo'lni ushlab olib, tirsakni bukish – Ude Hishigi
- Juji Gatame.

*O'z-o'zini himoya qilish.* Tirsak, tizza, bosh bilan berilgan zarbalardan himoyalanish. Tayoq (boshqa predmetlar) bilan berilgan zarbalardan himoyalanish. Raqib qo'lining ikkita barmog'idan ushlab olgan holda uni kuzatib borish.

## 7.1.2. Taktika

### *Texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish taktikasi.*

Bir tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar. Ichkaridan ilib olish – tortib olish, tashqaridan ilib olish – orqadan tovonidan chalish, oyoq kaftida ilib olish – tizzaning bukilgan joyidan oyoqni ushlab olib, irg'itish, oldindan qoqish – qo'lni yelka tagidan ushlab olib irg'itish, oldindan qoqish – siltash bilan muvozanatdan chiqarish, oldindan chalish – ichkaridan ko'tarib yuborish, ichkaridan ilib olish – tashqaridan ilib olish, ikkala oyoq tagidan ko'tarib yuborish, tashqaridan ko'tarib yuborish, orqadan chalish – tashqaridan ilib olish, ichkaridan ko'tarib yuborish – oldindan qoqish.

Bir tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar. Ichkaridan ilib olish – yon tomondan qoqish, oldindan qoqish – tashqaridan ilib olish, oldindan qoqish, yelkadan oshirib irg'itish, ichkaridan ilib olish – qo'lni yelka tagidan ushlab olib irg'itish, tashqaridan ilib olish – orqadan oshirib tashlash, orqadan chalish – oldindan tovonidan chalish, qo'lni yelka tagidan ushlab olib irg'itish – orqadan chalish.

### ***Olishuvni olib borish taktikasi***

Dzyudochilar to'g'risida axborot to'plash. Quyidagi bo'limlar bo'yicha kartotekani to'ldirish: umumiy ma'lumotlar, dzyudochilar olishuvlari stenografiyasidan olingan ma'lumotlar – texnika va taktika ko'rsatkichlari, hujum, himoya, qarshi hujum taktikasi. Vaziyatni baholash – raqiblarning tayyorgarligi, olishuvni olib borish sharoitlari, olishuvning maqsadi. Aniq raqib bilan olishish modelini tuzish. Modelga tuzatishlar kiritish. O'z harakatlari bilan raqib harakatlarini bostirish. O'z harakatlarini niqoblash. Olishuv maqsadini amalga oshirish.

### ***Musobaqalarda qatnashish taktikasi***

Musobaqa maqsadi. Musobaqalarda harakat qilish rejasini ishlab chiqish. O'z harakatlarining boshqarilishini ta'minlash. Musobaqalarni o'tkazish sharoitlarini hisobga olish.

## **7.2. Jismoniy tayyorgarlik**

### **7.2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Sheriklarni o'zgartirgan holda olishish – 3 *min* dan 2 ta olishuv, keyin 1 *min* dam olish, so'ngra yana 3 *min* dan 2 ta olishuv. Bir nechta sheriklarini 10 *s* ichida maksimal sur'atda irg'itishlar (6 seriya), seriyalar orasida dam olish – 30 *s*.

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Standart vaziyatlarda (yoki raqib siljib harakatlanayotganda) 60 *s* ichida maksimal sur'atda irg'itishlarni (qarshi irg'itishlarni) bajarish, so'ngra 180 *s* dam olish va 5-6 marta takrorlash, keyin 10 *min* gacha dam olish va yana 3 dan 6 martagacha takrorlash. Raqibning bir tomonlama to'liq qarshiligi bilan olishuvlar davomiyligi – 1 *min*, keyin 3-5 *min* ish komplekslari va tiklanish orasidagi dam olish – 10 *min* gacha.

“Kurashchilar” chidamliligini rivojlantirish. Bir tomonlama qarshilik ko'rsatish (o'sib boruvchi qarshilik, to'liq qarshilik) bilan olishuvlar. Davomiyligi – 20 dan 30 *min* gacha.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Olishuvda faoliyati o'rganilgan irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritishlar, bo'g'ishlar, kombinatsiyalar, takroriy hujumlar bilan raqibga hujum qilish.

### **7.2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

*Yengil atletika*: tezkorlikni rivojlantirish uchun – 30 *m* ga, 60 *m* ga yugurish, uzunlikka sakrash; chaqqonlikni rivojlantirish uchun – 3x10 *m* ga mokisimon yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun – 400 *m*, 800 *m* ga yugurish.



*Gimnastika:* kuchni rivojlantirish uchun- turnikda tortilish, bruslarda tayanib turib qo'llarni bukib, yozish, gimnastika devorchasida osilib turgan holda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, 5 m arqonga oyoqlar yordamida, 4 m arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish; tezkorlikni rivojlantirish uchun – 20 s ichida turnikda tortilish, yotib tayanib, 20 s ichida gavdani bukib-yozish; orqamacha yotib, 20 s ichida gavdani bukib-yozish; chidamlilikni rivojlantirish uchun – yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish; chaqqonlikni rivojlantirish uchun – yon tomonga ag'darilish, salto, rondat.

*Sport kurashi:* kuchni rivojlantirish uchun – yelkada sherigi bilan o'tirib-turish, sherigi emaklagan holatda, orqadan uning gavdasidan ushlagan holda ko'tarish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun – ko'prik holatida, sherik bilan, sheriksiz mashqlar.

*Og'ir atletika:* kuchni rivojlantirish uchun – shtanga ko'tarish, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, gantellar, giryalar bilan mashqlar.

*Sport o'yinlari:* sifatlarni kompleks holda rivojlantirish uchun – futbol, basketbol, voleybol.

*Suzish:* tezkorlikni rivojlantirish uchun – masofaning qisqa bo'laklarini suzib o'tish – 10 m, 25 m; chidamlilikni rivojlantirish uchun – 50 m, 100 m, 200 m ni suzib o'tish.

*Harakat faoliyatining boshqa turlari:* tezkorlikni rivojlantirish uchun to'ldirma to'pni oldinga, orqaga otish; chaqqonlikni rivojlantirish uchun juftliklarda mashqlar – bir-biriga orqamacha turib, tirsak bukilgan joydan ushlab olgan holda navbatma-navbat oldinga egilishlar, bir vaqtning o'zida yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, yon tomonga yiqilishlar, ushlab olingan qo'llarni qo'yib yubormasdan o'rnidan turish; sherigi yotib tayanib turgan holatda – dzyudochi uning oyog'idan ushlab turadi – sherigining oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, siljib harakatlanishlari, tatamidan qo'llarda itarilib, chapak chalish, harakatli o'yinlar, estafetalar, yakkama-yakka olishuv elementlaridan iborat o'yinlar.

### **7.3. Psixologik tayyorgarlik**

#### **7.3.1. Irodaviy tayyorgarlik**

Matonatni tarbiyalash uchun: bir tamonlama qarshilik, o'sib boruvchi qarshilik, to'liq qarshilik ko'rsatish sharoitlarida 20-40 s ichida raqibni turli xil usullar bilan ag'darib tashlash, og'ritish, bo'g'ish usullarini amalga oshirish orqali raqibni taslim bo'lishga majbur qilish.

Jasurlikni tarbiyalash uchun: g'alaba qozonish yoki yutqazilmaydigan harakatlar bilan uzoq vaqt ushlanib turish vazifasini bajarish maqsadida kuchli, dongdor raqiblar bilan olishuv o'tkazish.

Topqirlikni tarbiyalash uchun: raqibning bir tomonlama qarshiligi, keyin o'sib boruvchi qarshiligi sharoitlarida yangi o'rganilgan irg'itishlar, og'ritishlar, bo'g'ishlar, ushlab qolishlar, qarshi usullar, kombinatsiyalar, takroriy hujumlar, tahdidlarni bajarishga erishish.

### **7.3.2. Ma'naviy tayyorgarlik**

Dzyudochining jamoat joylarida (uy, maktab, ko'cha, transport, mashg'ulot va musobaqalarda) ahloq, etika, xulq va muloqot (nutq, imo-ishoralar) me'yorlari hamda talablariga rioya qilish qobiliyatini takomillashtirish.

Umumiy suhbatda ma'lum bir dzyudochilar va umuman jamoa oldiga ularning kuchi yetadigan vazifalarni qo'yish. Bo'sh vaqtga sport bayramlari, ko'rgazmali chiqishlarni birga o'tkazish, boshqa klub dzyudochilari bilan birga mashg'ulotlar olib borish sharoitlarida jamoa a'zolari o'rtasida do'stona munosabatlarni o'rnatish.

Katta yoshdagi dzyudochilar tomonidan kichik yoshdagilarga rahbarlik qilish sharoitlarida ijobiy shaxsiy sifatlarni takomillashtirish. Intizom, jamoa oldida mas'uliyatni his qilish, xayrixohlik, halollik, aniqlik, mehnatsevarlik, insonparvarlikni o'rgatish.

## **7.4. Metodik tayyorgarlik**

### **7.4.1. Dzyudoni o'zlashtirish nazariyasi va metodikasi**

*Musobaqalar tahlili.* Olishuv mazmunining stenografiyasi. Texnik va taktik harakatlarning ramziy belgilari. Dzyudochilar texnik tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari – hajmi, turli-tumanligi, samaradorligi.

*Gigiyenik bilimlar.* Dzyudochining vazn ushlab rejimi. Vazn haydash. Suyuqlik – tuz almashinuvi. Ovqatlanish. Chiniqish. Mashg'ulot va musobaqalar sharoitlarida dzyudochining kayfiyati.

*Dzyudo atamalari.* Yapon tilidagi atamalar. O'rgatish va mashq qildirish metodikasi. Jismoniy sifatlari – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantirish metodlari. Asosiy (texnika, taktika), tayyorgarlik (jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun), yordamchi (tashkiliy, tiklantiruvchi) mashqlar.

*Tayyorgarlikni rejalashtirish.* Dzyudochi tayyorgarligining davrlanishi. Davrlar – tayyorgarlik, musobaqa, o'tish. Tayyorgarlik davri bosqichlari-umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik bosqichlari.

*Musobaqa davri bosqichlari* – bevosita tayyorgarlik bosqichi, oraliq bosqich, shaxsan musobaqa bosqichi. O'tish davri bosqichlari – o'tish – tiklanish bosqichi, o'tish – tayyorgarlik bosqichi.

*Psixologik tayyorgarlik.* Irodaviy sifatlar: jasurlik, qat'iylik, topqirlik, sabr-bardosh, matonat. Dzyudochilar tayyorgarligining ma'naviy tomoni-mehnatsevarlik, tashabbuskorlik, halollik, xayrixohlik.

### **7.5. Yo'riqchilik amaliyoti**

Guruhni tashkillashtirish va boshqarish. Buyruqlar berish. Saflanish mashqlarining bajarilishini tashkillashtirish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni namoyish qilish. Ularning bajarilishini nazorat qilish. Irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritishlar, bo'g'ishlarni o'rgatish.

### **7.6. Hakamlik amaliyoti**

Burchak hakami, arbitr, kotib yordamchisi sifatida musobaqalarda hakamlik qilishda qatnashish. Ko'rgazmali chiqishlarda ishtirok etish. Bo'g'ilishlarda jonlantirish.

### **7.7. Musobaqa tayyorgarligi**

Yil davomida 3-4 ta musobaqada qatnashish.

### **7.8. Zachyot talablari**

Nazorat sinovlarini o'tkazish.

### **7.9. Rekreatsiya (tiklanish)**

*(dzyudochining dam olishi va organizmining tiklanishi)*

Toliqishning klinik ko'rinishi – yengil, keskin, o'ta zo'riqish, ortiqcha mashq qilib yuborish, o'ta toliqish. Toliqishni diagnostika qilish jarayonida testlar va sinovlar. Tiklanish vositalari: pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik.

Tiklanishning pedagogik vositalari: to'laqonli badan qizdirish, mashg'ulotlarni oqilona, optimal tuzish (individuallashtirish, emotsional muhit yaratish), mashg'ulot jarayonini optimal rejalashtirish (individuallashtirish, umumiy va maxsus mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish, tiklanishni ta'minlaydigan mashg'ulotlarni tashkil qilish – yuklamalar rejalashtirilishi-ning variantlilik, vositalar, metodlarning variantlilik, mikro va makrotsikllarni tashkil etish, tiklanish tsikllari va profilaktik dam olish kunlari-chalg'ish vositalari, yuqori ish qobiliyati va tiklanishning tezlashishiga yordam beruvchi vositalar (oqilona turmush tarzi, mashg'ulotning turli-tuman sharoitlari, optimal tashqi sharoitlar). Massaj, o'z-o'zini massaj qilish, sauna, sayr, tiklantiruvchi yugurish, tiklantiruvchi suzish.

**Jismoniy sifatlarning rivojlanishini nazorat qilish maqsadida 2-o'quv yili  
o'quv-mashg'ulot guruhlari dzyudochilari uchun zachyot talablari**

Harakat faoliyati turi	Rivojlantiriladigan jismoniy sifat	Mashqlar	14 yosh		
			50 kg gacha	66 kg gacha	66 kg dan yuqori
Yengil atletika	Tezkorlik	30 m ga yugurish (s).	4,8	5,0	5,4
		60 m ga yugurish (s).	8,8	9,0	9,2
		Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	190	200	205
	Chaqqonlik	3x10 m ga joyidan turib mokisimon yugurish (s).	7,0	7,1	7.4
	Chidamlilik	800 m ga yugurish (min/s)	2,40	2,50	3.00
		400 m ga yugurish (min/s).	1,08	1.09	1.14
Gimnastika	Kuch chidamligi	Turnikda tortilish (marta).	12	10	8
		Oyoqlar yordamida 5 m arqonga tirmashib chiqish (s).	14	12	15
		Bruslarda tayanib turib, qo'llarni bukib-yozish (marta).	30	32	28
		Oyoqlar yordamisiz 4 m arqonga tirmashib chiqish (s).	9,4	9,8	10,0
		Gimnastika devorhasida osilib turgan holda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish (marta).	8	7	5
	Chidamlilik	Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish (marta).	60	56	40
	Tezkorlik	20 s ichida turnikda tortilish (marta).	7	6	4
		Yotib tayanib 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish.	21	20	16
		Orqamacha yotib, 20 s ichida gavdani bukib-yozish.	21	20	16

Sport kurashi	Kuch chidamligi	Yelkada sherik bilan o'tirib-turish (marta).	8	10	6
		Sherigining gavdasini orqadan ushlab olib ko'tarish (sherigi emaklagan holda) (marta).	10	14	8
Og'ir atletika	Kuch	Ikki qo'lda shtangani siltab ko'tarish O'z vazni + 5 kg – a'lo O'z vazni – yaxshi O'z vazni – 5 – qoniqarli			
Boshqa turlar	Tezkorlik	To'ldirma to'pni orqaga irg'itish	8	9	9
		To'ldirma to'pni (3 kg) bosh orqasidan oldinga irg'itish	5,5	7.0	7,5
Dzyudo	Tezkorlik	Vaqt uchun sherigini 10 marta irg'itish. Metrlangan zona orqali mayda qadamlar bilan siljib yurish.	34	30	26

Musobaqa tayyorgarligi bo'yicha II o'smirlar razryadini bajarish.

## VIII. O'quv-mashg'ulot guruhlarini dzyudochilari uchun o'quv materiallari. (3-o'quv yili)

### 8.1. Texnik-taktik tayyorgarlik

#### 8.1.1. Texnika

Raqib sa'y-harakatlaridan foydalanib, say'-harakatlarni yengib o'tib, sa'y-harakatlarni bartaraf etib, vaziyatlarda tashlashlarni bajarish. Dzyudochilarning o'zaro joylashishlari: asimmetrik-hujum qilish ehtimoli bo'lganda teng vaziyat. Uchi-komi. Randori. Raqibni ta'qib qilish, yotgan holda kurashishga o'tish usullari.

#### *Irg'itishlar – Nage – Wara.*

1. Tizzaga cho'kkalab, bosh uzra irg'itish – Sumi Gaeshi.
2. Yiqila turib orqadan chalish – Tani Otoshi.
3. Tizzada turib yelka uzra irg'itish – Seoi Otoshi.
4. Oldindan to'ntarish – Sukui Nage.
5. Sondan oshirib teskari irg'itish – Utsuri Goshi.
6. Oyoq ustidan qayirib oldinga irg'itish – O Guruma.

7. Qo'lni yelka tagidan ushlab olib orqadan oshirib irg'itish – Sato Makikomi.
8. Muvozanatdan chiqarish – Uki Otoshi.
9. Orqadan chalish – O Soto Otoshi.
10. Yonboshdan to'ntarish – Te Guruma

### ***Yotgan holatda kurashish usullari – Ne Wara.***

1. Qo'lni yelka tagidan ushlab olgan holda ichkariga bukish – Ude Hishigi Waki Gatame.
2. Oyoq yordamida yuqoridan tirsakni bukish – Ude Hishigi Hiza Gatame.
3. Bilak bilan tayanib ichkariga bukish – Ude Hishigi Hara Gatame.
4. Oyoq yordamida yuqoridan ichkariga bukish – Ude Hishigi Ashi Gatame.
5. Qo'lni ikkala oyoq bilan ushlab olgan holda tirsakni bukish – Ude Hishigi Juji Gatame.
6. Qo'lni ko'krakka qisib olgan holda yuqoridan tirsakni qayirish – Ude Hishigi Ude Gatame.
7. Qo'l va boshni ushlab olgan holda oyoqlar bilan bo'g'ish – SanKaku Jime.
8. Ikkala qaytarmadan ushlab olgan holda oldindan bo'g'ish – Tsukomi Jime.

## **8.1.2. Taktika**

### **Texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish taktikasi**

#### ***Bir tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar***

Tos bilan cho'khalatish – son bilan orqadan cho'khalatish; qo'lni yelka tagidan ushlab olgan holda irg'itish – qo'lni yelka tagidan ushlab olgan holda bodir bilan ichkaridan cho'khalatish – tashqaridan ilib olish – son bilan orqadan cho'khalatish, uzatilgan oyoq tagidan oldindan chalish (qoqish) – qo'lni yelka ustidan ushlab olib orqadan oshirib irg'itish; qadam tashlash sur'atiga qarab chalish bilan irg'itish – yelkadan oshirib irg'itish.

#### ***Har tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar***

Orqadan oshirib irg'itish – tovonni ichkaridan teskari ushlab olgan holda irg'itish, qadam tashlash sur'atiga qarab chalish – tashqaridan ilib olish, qadam tashlash sur'atiga qarab chalish – boshdan oshirib irg'itish, tos bilan cho'khalatish – yon tomonlama sondan irg'itish.

### ***Olishuv olib borish taktikasi***

Olishuvdagi epizodlar va tanaffuslar. Olishuv boshlanishidan to tugaguniga qadar epizodlar hamda tanaffuslarning davomiyligi. Olishuv epizodlaridagi texnik-taktik harakatlar mazmunini hisobga olgan holda olishuv modeli. Tanaffus taktik maqsadlarga tuzatishlar kiritish va variantlarni tahlil qilish uchun “ajratilgan” vaqt sifatida. Tatami chetida olishuv olib borish taktikasi.

### ***Musobaqalarda qatnashish taktikasi***

Maqsad, maqsadga erishish uchun vositalar, ishlab chiqilgan harakatlar yo'nalishini amalga oshirish va ularga tuzatishlar kiritish. O'quv musobaqalarini tashkil qilish yo'li orqali musobaqalarda qatnashish taktikasini o'rgatish.

## **8.2. Jismoniy tayyorgarlik**

### **8.2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish**

Standart variantlarda (raqib siljib harakatlanayotganda) 10 s ichida irg'itishlarni maksimal sur'atda bajarish, keyin 120 s gacha dam olish, so'ngra 6 martagacha takrorlash, oltita seriyadan keyin, 5 min dam olish, xuddi shunday ishlash va dam olishning 5-6 ta kompleksini bajarish. Bir tomonlama qarshilik ko'rsatiladigan (raqibning to'liq qarshiligi bilan bo'ladigan) olishuvda har bir minut oxirida standart vaziyatda 10 s ichida irg'itishlarni (qarshi irg'itishlarni) bajarish, keyin 120 s dam olish, so'ngra 6 marta takrorlash, keyin 5 min dam olish, xuddi shunday ishlash va tiklanish komplekslarini 3-6 marta takrorlash.

### ***Tezlik chidamliligini rivojlantirish***

Standart vaziyatda (yoki raqib siljib harakatlanayotganda) 90 s ichida irg'itishlarni maksimal sur'atda bajarish, keyin 1 min dam olish va 5-6 marta takrorlash, so'ngra 10 minutgacha dam olish va yana 3 tadan 6 martagacha takrorlash.

Raqibning bir tomonlama qarshiligi (to'liq qarshiligi) bilan 2 min davom etadigan olishuvlar, keyin 3-5 min dam olish va shunday 3-6 seriya, ishlash va tiklanish komplekslari orasidagi dam olish – 10 minutgacha.

### **“Kurashchilar” chidamliligini rivojlantirish**

Bir tomonlama yoki to'liq qarshilik bilan 20 minutgacha davom etadigan 2-3 ta olishuvlarni o'tkazish.

### ***Chaqqonlikni rivojlantirish***

Orqamacha, bir-biriga yon tomoni bilan yotib, yuqoriga chiqib olish va ushlab qolish, bo'g'ish, og'ritish usullarini amalga oshirish. Bir-biriga yuzma-yuz turib, shurigining tanasidan ushlab olish va uni tatamidan ko'tarib olish.

#### **8.2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

*Yengil atletika:* tezkorlikni rivojlantirish uchun – 30 m, 60 m, 100 m ga yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun turnikda tortilish, bruslarda tayanib turib qo'llarni bukib-yozish, gimnastika devorchasida osilib turgan holda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, oyoqlar yordamida, ular yordamisiz arqonga tirmashib chiqish, tezkorlikni rivojlantirish uchun – 20 s ichida turnikda tortilish, yotib tayanib, 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish, orqamacha, qorinda yotgan holda 20 s ichida gavnani bukib-yozish (oyoqlar birlashtirilgan); chidamlilikni rivojlantirish uchun – yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, arqonda sakrash; chaqqonlikni rivojlantirish uchun – bir qo'lda to'ntarilish, yyelkalardan orqaga egilib ko'tarilish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun – gimnastika devorchasi oldida mashqlar.

*Sport kurashi:* kuchni rivojlantirish uchun – 9+2 kg ga og'irroq sherik bilan o'tirib-turishlar, burilishlar, egilishlar (sharik yyelkada), sherigining gavnasini orqadan ushlab olgan holda (sherigi emaklagan holatda) ko'tarib olish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun – sherik bilan, sheriksiz ko'prik holatida mashqlar; rezinali amortizator bilan mashqlar; chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar – tizzalarda turib yoki bir-biriga yuzma-yuz yoki yon tomoni bilan turib sherigi orqasiga o'tib olish, bir oyoqda tik turib, bir qo'l orqada sherigini yyelkasiga itarib, uni tatami gilamidan turtib chiqarib yuborish, shartda belgilangan predmet uchun kurashish.

*Og'ir atletika:* kuchni rivojlantirish uchun – ikki qo'lda shtangani siltab ko'tarish, orqamacha yotib shtangani siqib ko'tarish, shtangani ko'krakka ko'tarish, 16 kg, 32 kg li giryalar bilan mashqlar bajarish.

*Sport o'yinlari:* futbol, voleybol, basketbol, gandbol.

*Suzish:* tezkorlikni rivojlantirish uchun – 10, 25 m masofani suzib o'tish, chidamlilikni rivojlantirish uchun – 50 m, 100 m, 200 m, 300 m masofani suzib o'tish.

### **8.3. Psixologik tayyorgarlik**

#### **8.3.1. Irodaviy tayyorgarlik**

Olishuv oldidan dzyudochilarning holati: jangovar tayyorgarlik, start oldidan jazavaga tushish, befarqlik. Motivlarning parametrlari – anglanmagan, ongli. O'zining avvalgi tajribasi, boshqa bolalar tajribasidan shakllangan



motivlar. Ehtiyojlar – fiziologik, biologik ehtiyojlar, ishqibozlik (havas), psixologik ehtiyojlar, ijtimoiy ehtiyojlar.

Dzyudoda peshqadamlik – vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan peshqadam (yetakchi), guruhga yo'naltirilgan peshqadam (yetakchi).

### **8.3.2. Ma'naviy tayyorgarlik**

Sportda ijtimoiy omillar: dzyudo sporti madaniyati va xususiyati. Dzyudochining shaxs qirralari- tajovuzkorlik, intellekt, fe'lining qat'iyligi, xavotirlanish, o'ziga bo'lgan ishonch, o'z tashqi ko'rinishi va salomatligi to'g'risida qayg'urish, avtoritarizm, yutuqlarga intilish, emotsional turg'unlik, o'z-o'zini nazorat qilish, ekstraversiya (muloqotga oson kirishish), intraversiya (muloqot qilishga qiynalish).

## **8.4. Metodik tayyorgarlik**

### **8.4.1. Dzyudoni o'zlashtirish nazariyasi va metodikasi**

*Dzyujochining mashg'ulotlari asosi.* Harakat malakalarining fiziologik mexanizmlari to'g'risida tushuncha. Harakat malakasining shakllanish bosqichlari – asab jarayonlarining irradiatsiyasi, qo'zg'aluvchanlikning jamlanishi, harakatlarni barqarorlanishi. Organizm turli holatlarda bo'lganida malakalarning barqarorligi va mashg'ulot tugaganidan so'ng ularning saqlab qolinishi davomiyliigi.

*Mashg'ulotlarning tashkil qilinishi va mazmuni.* Mashg'ulot turlari- nazariy, tashkiliy. Yakkama-yakka olishish malakalarini egallash bo'yicha mashg'ulotlar (o'quv, o'quv-mashg'ulot, nazorat, model, shaxsan musobaqalar, bosh, asosiy tayyorgarlik), jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlanish bo'yicha mashg'ulotlar, tiklantirish mashg'ulotlari.

*Tayyorgarlikni rejalashtirish.* Rejalashtirish metodlari: dasturiy-maqсадli, makrotsiklni modellashtirish (grafikli).

*Tayyorgarlikni nazorat qilish va hisobga olish.* Nazorat turlari – tezkor, bosqichli, chuqurlashtirilgan. Hisobga olish turlari – dastlabki, joriy, yakuniy. Hisobga olish shakli – sportchining kundaligi. Rejalarga tuzatishlar kiritish.

*Dzyudoning rivojlanishi va ahvoli.* Dzyudo rivojlanishi to'g'risida yakunlangan yil uchun ma'lumotlar – shug'ullanuvchilar soni, tayyorlangan razryadli sportchilar soni, kiu va dan sohiblari soni. Musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni, o'qitish metodikasi, texnika, taktika – tahlil qilish.

*Yangi jihozlar, inventar.* Respublika ichidagi va muhim xalqaro musobaqalar tahlili. Dzyudo nazariyasi va metodikasini yanada takomillashtirish vazifalari.

*Texnik-taktik tayyorgarlik.* Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodlari – vaziyatlarni takrorlash metodi, sharoitlarni o'zgartirish

metodi, jihozlarni kiritish metodi. Dzyudochilar texnikasi va taktikasidagi xatolarni aniqlash hamda tuzatish.

*Terma jamoalarga saralash.* Saralash tamoyillari- tabiiylik, teng imkoniyatlar, baholarning obyektivligi. Saralash bosqichlari. Dzyudochining iqtidori, qobiliyati.

*Musobaqalardagi ishtirokni tahlil qilish.* Xatolarni tahlil qilish. Xatolarni tuzatish metodikasi. Dzyudochilarning musobaqalarga tayyorgarligini takomillashtirish.

### **8.5. Yo'riqchilik amaliyoti**

Badan qizdirish, mashg'ulotning yakuniy qismini o'tkazish, "uchikomi"ni o'tkazish, mavzular bo'yicha dars qismlarini o'tkazish. Ko'rgazmali chiqishlarni tashkil qilish va ularda qatnashish.

### **8.6. Hakamlik amaliyoti**

Burchak hakami, arbitr, kotib, bosh hakam o'rinbosari sifatida musobaqalarda hakamlik qilish.

### **8.7. Musobaqa tayyorgarligi**

Yil davomida 4-5 ta musobaqalarda qatnashish.

### **8.8. Zachyot talablari**

Nazorat sinovlarini o'tkazish.

### **8.9. Rekreatsiya (tiklanish)**

#### **(Dam olish va dzyudochi organizmining tiklanishi)**

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari – jismoniy vositalar, gidroterapiya, sauna, massaj (segmentar, nuqtali), manual terapiya, kislorodli kokteyllar, blokadalar, oqilona ovqatlanish, farmokalogik dori-darmonlar (o'simlikdan olinadigan dori-darmonlar, mikroelementar, tuzlarga boy vitaminli, komplekslar, oqsilli dori-darmonlar), ignarefleksoterapiya, elektro-punktura, maxsus cho'ziltirish mashqlari, mazlar, kremlar, gellarni surtish.

Sayrlar, tiklantiruvchi yugurish.

**Jismoniy sifatlarning rivojlanishini nazorat qilish maqsadida 4-o'quv yili  
o'quv-mashg'ulot guruhlarini dzyudochilari uchun zachyot talablari**

Harakat faoliyati turi	Rivojlan-tiriladigan jismoniy sifat	Mashqlar	15 yosh		
			52 kg gacha	74 kg gacha	74 kg dan yuqori
Yengil atletika	Tezkorlik	30 m ga yugurish (s). 60 m ga yugurish (s). 400 m ga yugurish (s).	4,7 8,7 13,1	4,8 8,8 13,2	5,2 9,0 13,8
	Chidamlilik	400 m ga yugurish (s). 800 m ga yugurish (s).	1,06 2,30	1,04 2,34	1,10 2,38
Gimnastika	Kuch chidamliligi	Turnikda tortilish (marta).	18	16	12
		Bruslarda tayanib turib turib qo'llarni bukib-yozish.	40	44	38
		Gimnastika devorchasida osilib turgan holda oyoqlarni qo'llarga ko'tarish (marta).	12	10	8
		Oyoqlar yordamida 5 m arqonga tirmashib chiqish (s).	9,8	10,0	11,0
		Oyoqlar yordamisiz 4 m arqonga tirmashib chiqish (s).	8,0	8,2	10,0
Gimnastika	Tezkorlik	20 s ichida turnikda tortilish (marta). Yotib tayanib, 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish (marta).	14 26	15 24	10 22
		Sport kurashi	Kuch chidamliligi	Yelkada sherigi bilan o'tirib-turishlar (sherigining vazni dzyudochiniki bilan bir xil) (marta).	14
O'z vazniga teng vazndagi sherigining gavdasini orqadan ushlab olgan holda ko'krak-kacha ko'tarish – sherigi emaklagan holatda (marta).	14			16	12
Og'ir atletika	Kuch	Ikkala qo'lda shtangani siltab ko'tarish.	O'z vaznidan + 5 kg – a'lo, o'z vazni – yaxshi, o'z vazni – 5 kg qoniqarli.		

Dzyudo	Tezkorlik	20 s ichida metrlangan zona orqali siljib harakatlanish (marta). Vaqt uchun sheriklarini 10 s ichida beldan oshirib tashlash.	38	36	32
			Individual me'yor		

## 2 – “kyu” texnikasi, ko’k belbog’.

### *Irg’itishlar – Nage Waza*

1. Tizzaga cho’kkalab, bosh uzra irg’itish – Sumi Gaeshi.
2. Yiqila turib orqadan chalish – Tani Otoshi.
3. Tizzada turib yelka uzra irg’itish – Seoi Otoshi.
4. Teskari to’ntarish – Sukui Nage.
5. Sondan oshirib teskari irg’itish – Utsuri Goshi.
6. Oyoq ustidan qayirib oldinga irg’itish – O Guruma.
7. Qo’lni yelka tagidan ushlab olib orqadan oshirib irg’itish – Soto Makikomi.
8. Muvozanatdan chiqarish – Uki Otoshi.
9. Orqadan chalish – O Soto Otoshi.
10. Yonboshdan to’ntarish – Te guruma.

### *Yotgan holatda kurashish usullari – Ne Waza.*

1. Qo’lni yelka tagidan ushlab olgan holda ichkariga bukish – Ude Hishigi Waki Gatame.
2. Oyoq yordamida yuqoridan tirsakni bukish – Ude Hishigi Hiza Gatame.
3. Bilak bilan tayanib ichkariga bukish – Ude Hishigi Hara Gatame.
4. Oyoq yordamida yuqoridan ichkariga bukish – Ude Hishigi Ashi Gatame.
5. Qo’lni ikkala oyoq bilan ushlab olgan holda tirsakni bukish – Ude Hishigi Juji Gatame.
6. Qo’lni ko’krakka qisib olgan holda yuqoridan tirsakni qayirish – Ude Hishigi Ude Gatame.
7. Qo’l va boshni ushlab olgan holda oyoqlar bilan bo’g’ish- Sankaki Jime.
8. Ikkala qaytarmadan ushlab olgan holda oldindan bo’g’ish- Taukomi Jime.

## **IX. O'quv-mashg'ulot guruhlari dzyudochilari uchun o'quv materiali (4-o'quv yili)**

### **9.1. Texnik-taktik tayyorgarlik**

#### **9.1.1. Texnika**

Topshiriq bo'yicha o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot olishuvlari. Jadal kechadigan yakkama-yakka olishuv sharoitlarida texnik-taktik mahoratni takomillashtirish. Sheriklarni almashtirgan holda olishuvlar. Raqibning me'yorlangan qarshiligi va uning harakatlarini dasturlash bilan texnik-taktik harakatlarini dasturlash bilan texnik-taktik harakatlarni yaxshilab o'rganish. Irg'itishlar, ushlab qolishlar, og'ritishlar, bo'g'ishlar, kombinatsiyalar, qarshi usullarning bajarilish texnikasidagi kamchiliklarni yo'qotish. Irg'itishlarni maksimal sur'atda bajarish. Individual texnikani takomillashtirish.

Ushlab olish uchun kurashish. Qisib qo'yuvchi, ilgarilovchi, muvozanatdan chiqaruvchi, aldamchi harakatlarni takomillashtirish. Turli xil masofalardan turib, har xil tik turishlar va siljib yurishlarda yakkama-yakka olishuvni olib borishni takomillashtirish. Qarshilovchi hujumlar, olishuvning turli qismlarida (boshida, o'rtasida, oxirida) to'htovsiz hujum qilish, himoyalaniшни niqoblash, olishuvni "uzuq-yuluq" sur'atda, tatamining qizil zonasida olib borishni takomillashtirish.

#### ***Irg'itishlar – Nage Waza***

1. Ikki oyoq tagidan orqadan tutib olish – O Soto Guruma.
2. Yiqila turib old tomondan chalish – Uki Waza.
3. Tovonda old tomondan chalish – Yoko Wakare.
4. Yiqila turib ko'krak osha irg'itish – Yoko Guruma.
5. Yonbosh osha irg'itishdan javob irg'itishi – Ushiro Gashi.
6. Ko'krak osha irg'itish – Ura-Nage.
7. Tizzada turib, siltov bilan muvozanatdan chiqarish – Sumi Otoshi.
8. Yiqila turib yon tomondan chalish – Yoko Gake.

#### ***Kombinatsiyalar***

*Tik turgan holatda og'ritish va bo'g'ish usullari.*

1. Tik turgan holatda qo'lni yelka tagidan ushlab olib, tirsakni qayirish – Kannuki-Gatame.
2. Tik turgan holatda ikkala qo'l yordamida yuqoridan tirsakni qayirish – Aiji Makikomi.
3. Tik turgan holatda bilak bilan bo'g'ish – Tamoe-Jime.

O'z-o'zini himoya qilish. Oldindan, orqadan, yon tomondan pistolet bilan xavf solinganda himoyalaniş. 2-3 kishi hujum qilganda himoyalaniş. Ikki kishi bo'lib bir, ikki, uch, to'rt kishiga qarshi o'z-o'zini himoya qilish.

### **9.1.2. Taktika**

#### ***Bir tomonlama yo'naltirilgan kombinatsiyalar***

Ichkaridan chaliş – mos oyoq tagidan ichkaridan ilib olish, ichkaridan chaliş – oyoqlarni teskari ushlab olgan holda irg'itish, tutib olish-ko'krakdan oshirib irg'itish, orqadan tizza bilan cho'kkaletish – ko'krakdan oshirib irg'itish, beldan oshirib irg'itish – yon tomondan to'ntariş, oldindan tizza bilan cho'kkaletish – boshdan oshirib irg'itish, ichkaridan chaliş – ichkaridan ilib olish.

#### ***Har tomonlama yo'naltirilgan harakatlar***

Sondan oshirib irg'itish – ko'krakdan oshirib irg'itish, tashqaridan ilib olish – beldan oshirib irg'itish, yelkadan oshirib irg'itish – beldan oshirib irg'itish, ichkaridan chaliş – ichkaridan chaliş – ichkaridan ilib olish, ichkaridan chaliş – oldindan chaliş, ichkaridan chaliş – yelkadan oshirib irg'itish.

#### ***Olishuv olib borish taktikasi***

Mashg'ulotlarda olishuv olib borish taktikasini takomillashtirish: olishuv olib borishning tashqi sharoitlarini (zal, harorat, yoritilganlik) o'rganish, olishuvlar turlarini (tayyorgarlik, nazorat) o'zgartirish, olishuvlardagi sheriklarning xususiyatlari (baland bo'yli, past bo'yli, yengil, og'ir, chap tomonlama turadigan, o'ng tomonlama turadigan, tez sur'atda harakatlanadigan). Olishuvda dam olish usullari – masofani oshirish, ushlab olishdan qutulish, irg'itishni bajarishda aldamchi urinishlar (kuchsiz), raqibga hujum qilish noqulay bo'lgan paytda unga osilib olish, yuklamani boshqa mushak guruhlariga o'tkazish (oyoqlar bilan harakatlanishga o'tish, o'rni, holati bilan himoyalaniş).

Raqibni toliqtirish usullari: qutulish uchun ko'p kuch talab qiladigan noqulay ushlab olish o'z gavda vazni bilan raqibga yuklama berish, manyovra olib borish, yotgan holatda kurashish paytida raqibning nafas olishini qisib qo'yuvchi va qiyinlashtiruvchi harakatlar.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi. Musobaqa olishuvlarida yakkama-yakka olishish malakalarini takomillashtirish. Individual reja bo'yicha musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish. Vaqt tanqisligi sharoitlarida qarorlar qabul qilish, olishuvning borishini boshqariş. Kutilmaganda o'zgaradigan vaziyatdan chiqib ketish yo'lini izlash. Oldindan ko'zlay bilish. Harakat vazifalarini hal qilish – to'g'ri (aniq), tez, oqilona (maqсадga muvofiq,

tejamkorona), topqirlik bilan (tashabbuskorlik bilan). Harkat tajribasini boyitish.

## **9.2. Jismoniy tayyorgarlik**

### **9.2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun dzyudochining asosiy musobaqa mashqlariga o'xshash bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur-irg'itishlar, yotgan holda kurashish usullari. Mashqlarni bajarish paytida mushaklarning bo'shashishiga, muvozanatni saqlashga, vaqtning o'zgarishini his qilish va makonda mo'ljal ola bilishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Sherigining oldinga, orqaga harakatlanishlarida "uchi-komi" (sherikni tatamidan "ko'tarib" olish paytida u me'yorlangan qarshilik ko'rsatadi).

Tezlik-kuch chidamliligini tarbiyalash (submaksimal shiddatli ish). Aylanma mashg'ulot, 4 ta aylana, har bir seriyada rezinali amartizator bilan 30 s. ichida maksimal miqdorda takrorlashlarni bajarish, seriyalar orasida 30 s. aylanalar orasida 4-6 min dam olish. 1-2-seriyalar – sherigiga orqa bilan burilib, chapga, o'ngga irg'itishlarni imitatsiya qilish; 3-4-seriyalar – sheri-giga yuzma-yuz turib, chapga, o'ngga ko'krakdan oshirib irg'itishni imita-tsiya qilish.

Aylanma mashg'ulot: 2 ta aylana, har bir seriyada seriyalar orasida dam olmasdan turib irg'itishlarni bajarish, aylanalar orasida 5 *min* dam olish (dzyudochiga uchta sherik yordam beradi). 1-seriya sheriklarni 50 s ichida sekin sur'atda, keyin 10 s ichida maksimal sur'atda beldan oshirib irg'itish, 2-seriya – 50 s sheriklarni tutib olish bilan irg'itishlar, 10 s maksimal sur'atda, 3-seriya – 50 s sekin sur'atda, 10 s maksimal sur'atda ilib olish bilan irg'itishlar, 4-seriya – 50 s oldindan chalish bilan sekin sur'atda, 10 s maksimal sur'atda irg'itishlar.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash (katta shiddatli ish). Aylanma mashg'ulotlar. Bitta aylanada ish rejimiga bardosh berish, 5-chi va 6-stantsiyalar o'rtasida 1 minut dam olish. 1-stansiya – ushlab olish uchun kurashish – 1 *min*; 2-stansiya – yotgan holatda kurashish – (30 s hujumda, 30 s himoyada); 3-stansiya – topshiriq bo'yicha tik turgan holatda kurashish – 2 *min*; 4-stansiya – topshiriq bo'yicha yotgan holatda kurashish – 1 *min*; 5-stansiya – kimonosiz kurashish – 2 *min*; 6-stansiya – yotgan holatda kurashish – 4 *min*; 7-stansiya – tik turgan holatda ushlab olish uchun kurashish – 1 *min*; 8-stansiya – yotgan holatda kurashish – 1 *min*; 9-stansiya – tik turgan holatda ushlab olish uchun kurashish – 1 *min*; 10-stansiya – topshiriq bo'yicha yotgan holatda kurashish – 1 *min*; 11-stansiya – tik turgan holatda kurashish – 2 *min*.

## 9.2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

*Yengil atletika:* tezkorlikni rivojlantirish uchun – 30 m, 60 m, 100 m ga yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun – 400 m, 800 m ga yugurish, kross – kesishgan joy bo'ylab 75 min yugurish.

*Gimnastika:* kuch chidamliligini rivojlantirish uchun – turnikda tortilish, bruslarda tayanib turgan holda qo'llarni bukib-yozish, gimnastika devorчасida osilib turgan holda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, oyoqlar yordamida va ular yordamisiz arqonga tirmashib chiqish; tezkorlikni rivojlantirish uchun – 20. ichida turnikda tortilish, otdan oshib tayanib sakrashlar, yotib tayanib, 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish, orqamacha yotgan holda 20 s ichida gavgani yozish; chidamlilikni rivojlantirish uchun-yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, arqonda sakrash; chaqqonlikni rivojlantirish uchun – oldinga, orqaga salto; egilib ko'tarilishi, yon tomonlarga to'ntarilishlar; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun – gimnastika devorчасida mashqlar, rezina bilan mashqlar, cho'ziltirish mashqlari.

*Sport kurashi:* kuchni rivojlantirish uchun – o'tirib-turishlar, egilishlar, yelkada sherik bilan burilishlar, sherigini orqadan gavgasidan ushlab olgan holda ko'krakkacha ko'tarish; kurashchilar ko'prik holatida mashqlar.

*Og'ir atletika:* eng katta vazndagi shtanga bilan, shtanganing maksimal vaznidan 60-80% bilan mashqlar, statik rejimdagi mashqlar.

*Boks:* soya bilan jang – 5 martadan keskin zarbalar berib 5 seriya bajarish.

*Sport o'yinlari:* futbol, basketbol, voleybol, gandbol.

Anaerob imkoniyatlar (submaksimal shiddatli ish). Aylanma mashg'ulot: aylana, har bir stantsiyada mashqlarni maksimal tezlikda bajarish, stantsiyalar orasida 15 s dam olish. 1-stansiya – turnikda 5 marta osilish mashqlarini uch marta takrorlash, 15 s bukilgan qo'llarda osilib turish; 2-stansiya – tatami bo'ylab 100 m yugurish, 3-stansiya – sherigini beldan oshirib 10 marta irg'itish; 4-stansiya – ko'prik holatida aylanib yugurishlar – 5 marta o'ngga, 5 marta chapga; 5-stansiya – sherigini yelkasida ko'tarib o'tish (qarshilik bilan) – 20 metr; 6-stansiya – yelkada sherigi bilan yarim cho'kkalash – 10 marta. 7-stansiya – yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 10 marta; 8-stansiya – emaklagan holatda turgan sherigini ko'krakkacha ko'tarish – 10 marta; 9-stansiya – tirsakni yozish uchun sherigining qisilgan qo'llarini uzib yuborish – 10-15 sek davomida 2-3 ta urinish; 10-stansiya – arqonga tirmashib chiqish – 5 m dan – 2 marta.

Kuch imkoniyatlari (maksimal shiddatli ish). Aylanma mashg'ulot, 2 aylana, har bir stantsiyada maksimal tezlik bilan 8 marta takrorlashni bajarish, seriyalar orasida 30 s aylanalar orasida – 5 min dam olish. 1-stansiya – shtangani ko'krakkacha dast ko'tarish (maksimal vaznga nisbatan 50%); 2-stansiya – sherigiga orqasi bilan o'girilib uni tatamidan ko'targan holda



irg'itishlarni imitatsiya qilish; 3-stansiya – bruslarda tayanib turgan holda qo'llarni bukib-yozish; 4-stansiya – turnikda tortilish; 5-stansiya – rezinali tasmani tortgan holda sherigiga o'girilib irg'itishlarni imitatsiya qilish; 6-stansiya – yotib, shtangani siqib, ko'tarish – maksimal vaznga nisbatan 50%; 7-stansiya – sherigiga yuzma-yuz turgan holda uni tatamidan ko'tarib, “Uchi-komi”.

Chidamlilik (katta shiddatli ish). Aylanma mashg'ulot. 1 aylana, ish rejimiga bardosh berish, texnik-taktik vazifalarni hal etish, stantsiyalar orasida dam olish yo'q. 1-stansiya – arqonda sakrash – 3 *min*; 2-stansiya – ushlab olish uchun kurashishi) – 3 *min*; 3-stansiya – tik turgan holatda kurashish – 1,5 *min*; 4-stansiya – arqonda sakrash – 3 *min*; 5-stansiya – sherigini yelkada ko'tarib siljib yurish – 1,5 *min* dzyudochining ishi, 1,5 *min* sherigining ishi; 6-stansiya – ushlab qolishlarni bajarish uchun yotgan holda kurashish – 3 *min*; 8-stansiya – sherigini yelkasida ko'tarib, siljib yurish; 9-stansiya – ushlab qolishlarni bajarishga qaratilgan kurashish – 3 *min*; 10-stansiya – sherigi bilan o'tirib-turishlar – 1,5 *min* dzyudochi, 1,5 *min* sherigi o'tiradi; 11-stansiya – arqonda sakrash – 3 *min*; 12-stansiya – ikki qo'lda gavadan ushlab olish uchun kurashish – 1,5 *min* dzyudochi, 1,5 *min* uning sherigi hujum qiladi; 13-stansiya – beldan oshirib irg'itishlar – 1,5 *min* dzyudochi, 1,5 *min* uning sherigi bajaradi; 14-stansiya – yotib tayangan holda qo'llarni bukib-yozish – 3 *min*; 15-stansiya – arqonda sakrash – 3 *min*.

### **9.3. Psixologik tayyorgarlik**

#### **9.3.1. Irodaviy tayyorgarlik**

Xavotirlanish darajalari. Past darajada xavotirlanish tavsifi- qo'llar bir oz qaltiraydi: o'rta darajada xavotirlanish tavsifi- to'htab-to'htab nafas olish, raqibning paydo bo'lishi, raqibning badan qizdirish mashqlarini kuzatish; notanish vaziyatga bo'lgan reaksiya; yuqori darajada xavotirlanish tavsifi- murabbiy, rahbarlarni tanqid qilish, asosiy raqibning paydo bo'lishi, olishuvning boshlanishi.

Dzyudochi holatini mustaqil boshqarish. Mashg'ulotni pasaytirish metodlari – musobaqalarning subyektiv ahamiyatini pasaytirish, muvaffaqiyatsiz qatnashganlik uchun jazo olish xavfini yo'qotish – dzyudochi musobaqada duch kelishi mumkin bo'lgan stress turini modellashtirish

#### **9.3.2. Ma'naviy tayyorgarlik**

Ijtimoiy muhit va dzyudochida eng yuksak maqsadlar, ahloqiy sifatlar, tamoyillarni shakllantirish. Ma'naviy mavqe, ma'naviy qadriyatlar va ehtiyojlar. Boshqa insonga, jamoaga nisbatan chin insoniy munosabatga bo'lgan ehtiyoj.

Shaxsning ma'naviy va ruhiy kuchlarini rivojlantirish va mustaqil rivojlantirish: ijodiyot, yangi yechimlarni izlash, bir fikrda turish, oshkoralik, xulq me'yorlari va tamoyillarining ijtimoiy ahloqqa muvofiqligi.

## **9.4. Metodik tayyorgarlik**

### **9.4.1. Dzyudo nazariyasi va metodikasi**

Sport natijalarini bashoratlash. Bashoratlarning tasnifi- qisqa muddatli, o'rta muddatli, uzoq muddatli. Sport natijalari o'sishini bashoratlash. O'sish sur'atlari. Yuqori natijalarga erishish yoshi va vaqti. Jahon, Evropa, O'zbekistonning eng kuchli dzyudochilari sport natijalarining ko'p yillik dinamikasi.

Intellektual tayyorgarlik. Dzyudochilarning intellektual tayyorgarligi maqsadi va vazifalari. Yuksak ta'lim va madaniyat darajasi. Ta'lim va madaniyat darajasini oshirish vositalari hamda metodlari: muzeylar, ko'rgazmalar, teatrlarga borish, oliy va o'rta ta'lim o'quv muassasalarida o'qish, maxsus va badiiy adabiyotlarni o'qish. Tayyorgarlikni rejalashtirish.

Individual tayyorgarlik rejasini tuzish. Tayyorgarlik maqsadini aniqlash. Tayyorgarlikning har xil tomonlari- texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarlik bo'yicha individual rejalarni tuzish metodikasi.

Dzyudo bo'yicha musobaqa qoidalari. Dzyudochilarning holatlari. Irg'itishlar, ushlab qolishlar, bo'g'ishlar, irg'itishlarning bajarilishini baholash. Tataming qizil zonasida kurashish. Yakkama-yakka olishishlardan bosh tortish. Hakamlarning imo-ishoralari. Dzyudo musobaqalari qoidalaridagi eng oxirgi o'zgarishlar.

Mashg'ulot vazifalari. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash, irodaviy va ma'naviy sifatlarni tarbiyalash, harakat malakalarini shakllantirish va takomillashtirish, musobaqalarga tayyorlanish.

Yo'nalishlarni aniqlash. Xatolarni tuzatish. Dzyudochilar tayyorgarligini takomillashtirish yo'llarini aniqlash.

### **9.4.2. Yo'riqchilik amaliyoti**

Dzyudo, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar o'tkazish.

### **9.4.3. Hakamlik amaliyoti**

Musobaqalarga hakamlik qilish. Hakamlik seimnarini o'tash.

## **9.5. Musobaqa tayyorgarligi**

Yil davomida 5-6 ta musobaqalarda qatnashish.

## 9.6. Zachyot talablari

Nazorat sinovlarini o'tkazish.

## 9.7. Rekreatsiya (tiklanish).

### (Dzyudochining dam olishi va organizmining tiklanishi)

Psixologik tiklanish vositalari – psixoterapiya, ishontirilgan uyqu, mushaklarning bo'shashishi (relaksatsiyasi), maxsus nafas olish mashqlari, psixoprofilaktika, psixikani boshqaruvchi mashqlar (individual, jamoaviy) psixogigiyyena, dam olishning turli-tumanligi, turmushning qulay sharoitlari, salbiy emotsiyalarni kamaytirish.

Sauna. Massaj. Sayr. Tiklantiruvchi yugurish. Tiklantiruvchi suzish.

9-jadval

### Jismoniy sifatlarning rivojlanishini nazorat qilish uchun 4-o'quv yili (15-16 yosh) o'quv-mashg'ulot guruhlarini dzyudochilari uchun zachyot talablari

Hara- kat faoli- yati turi	Rivoj- lantiri- ladigan jismoniy sifat	Mashqlar	Shug'ullanuvchilar yoshi					
			15 yosh			16 yosh		
			52 kg gacha	74 kg gacha	74 kg dan yuqo- ri	52 kg gacha	74 kg gacha	74 kg dan yuqo- ri
Yengil atle- tika	Tezkor- lik	30 m ga yugurish (s).	4,7	4,8	5,2	4,6	4,7	5,1
		60 m ga yugurish (s).	8,7	8,8	9,0	8,6	8,7	8,9
		100 m ga yugurish (s).	13,1	13,2	13,8	13,0	13,1	13,6
	Chidam- lilik	400 m ga yugurish (s).	1,06	1,04	1,10	1,04	1,03	1,10
800 m ga yugurish (s).		2,30	2,34	2,38	2,31	2,32	2,34	
Gim- nasti- ka	Kuch chidam- liliigi	Turnikda tortilish (marta).	18	16	12	20	22	16
		Bruslarda tayanib, qo'llarni bukib- yozish (marta).	40	44	38	42	46	40
		Gimnastika devorchasida osilib turgan holatda oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish (marta).	12	10	8	14	12	10

		Oyoqlar yordamida 5 m li arqonga tirmashib chiqish (s).	9,8	10,0	11,0	9,6	9,8	11,0
		Oyoqlar yordamisiz 4 m li arqonga tirmashib chiqish (s)	8,0	8,2	10,0	7,8	8,0	10,0
	Tezkor- lik	20 s ichida turnikda tortilish (marta).	14	15	10	15	16	12
		Yotib tayanib, 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish (marta).	26	24	22	28	30	26
Sport kura- shi	Kuch chidamli -ligi	O'z vazniga mos sherigi gavdasidan orqadan ushlab olgan holda uni ko'krakkacha ko'tarish - sherigi emaklagan holatda (marta).	14	16	10	16	18	12
Og'ir atle- tika	Kuch	Ikkala qo'lda shtangani siltab ko'tarish	O'z vaz- ni+ 5 kg – a'lo	O'z vaz- ni- yax- shi	O'z vaz- ni - 5 kg qoni qar- li			
Dzyu- do	Tezkor- lik	30 s ichida metrli zona orqali siljib harakatlanish. Vaqt uchun sherigini beldan oshirib 10 marta irg'itish.	38		32	40	38	34
			Individual me'yor					

Musobaqa tayyorgarligi bo'yicha. 15 yoshdagi dzyudochilar uchun I o'smirlar razryadini bajarish. 16 yoshdagi dzyudochilar uchun – I razryad me'yorini bajarish.

O'z-o'zini himoya qilish bo'yicha. Raqibning oyoq bilan bergan zarbalaridan oyoq yordamida himoyalaniish, oyoq bilan berilgan zarbalardan tizza yordamida himoyalaniish, gavdani buriltirib pichoq bilan sapchilgan

zarbalaridan himoyalaniş, orqaga qadam tashlash orqali musht bilan berilgan zarbadan himoyalaniş, sakrab turib oyoq bilan berilgan zarbadan himoyalaniş.

Raqibni kuzatib borish usullari: bilak ustidan, yelka ustidan tirsakni qayirgani holda.

Pistoletda oldindan, yon tomondan va orqadan xavf solinganda himoyalaniş. 2-3 kishi hujum qilganda himoyalaniş. Bir, ikki, uch kishiga qarshi ikki kishi bo'lib o'z-o'zini himoya qilish (16 yoshdagi dzyudochilar uchun).

### **1 – “kyu” texnikasi, jigar rang belbog’.**

#### ***Irg’itishlar – Nage Waza.***

1. Ikkala oyoq tagidan orqaga tortib olish – O Soto Guruma.
2. Yiqila turib old tomondan chalish – Uki Waza.
3. Gavdadan oshirib, oldinga chalish – Yoko Wakare.
4. Buraltirib ko’krak osha irg’itish – Yoko Guruma.
5. Yonbosh osha irg’itishdan javob irg’itishi – Ushiro-Goshi.
6. Ko’krak osha irg’itish – Ura Nage.
7. Tizzada turib, siltash bilan muvozanatdan chiqarish – Sumi Otoshi.
8. Yiqila turib yon tomondan chalish – Yoko Gake.

Kombinatsiyalar – Renzoku Waza.

Qarshi harakatlar – Kaeshi Waza.

#### ***Tik turgan holatda og’ritish va bo’g’ish usullari.***

1. Tik turgan holatda qo’lni yelka tagidan ushlab olgan holda tirsakni bukish (qayirish) – Kannuki-Gatame.
2. Tik turgan holatda yuqoridan ikkala qo’l yordamida tirsakdan bukish – Aiji Makikomi.
3. Tik turgan holatda bilak yordamida bo’g’ish – Tomoe Jime.

## **X. 1-3-o’quv yili sport takomillashuvi guruhlarini uchun o’quv materialini**

### **10.1. Texnik-taktik tayyorgarlik**

#### **10.1.1. Texnika**

Avval o’zlashtirilgan hujum harakatlarining turli xil sharoitlarda bajarilishi texnikasini (turli xil sheriklar bilan, turli xildagi mashg’ulot vazifalarini bajarish bilan) takomillashtirish.

## **10.1.2. Taktika**

Muayyan raqibga qarshi taktik harakatlarni tanlash. Tez idrok etish vatahlil qilish (axborotni qayta ishlab chiqish), raqiblar harakatlarini bashorat qilish usullarni egallab olish, qarorlar qabul qilish uchun optimal variantlarni izlab topish.

Taktik harakatlarni: bostirish, manyovr olib borish, siqib borish harakatlarini egallab olish.

## **10.2. Jismoniy tayyorgarlik**

### **10.2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Kuch, portlovchan kuch, tezlik-kuch chidamliligini rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar: qarshilik ko'rsatish, tortib olish, itarib chiqarib yuborish holatlarida sherik bilan mashqlar. Koordinatsiyani yaxshilash uchun sherik bilan mashqlar.

Mushaklar zo'riqishi va bo'shashishi darajasini boshqarish ko'nikma hamda malakalarini shakllantirish.

### **10.2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Kuch, tezlik va tezlik-kuch chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlar (og'irliklar bilan, gimnastika snaryadlarida mashqlar, akrobatika mashqlari, sakrash mashqlari, qisqa masofalarga yugurish).

Chaqqonlikni takomillashtirish uchun mashqlar – to'ldirma to'plar, arqonlar bilan mashqlar: dzyudochiga tezkorlik, chaqqonlik, kuchni namoyon qilishga imkon beruvchi egiluvchanlik hamda bo'g'implardagi harakatchanlikni takomillashtirish uchun mashqlar.

Chidamlilikni takomillashtirish va ish qobiliyatini oshirish uchun mashqlar.

## **10.3. Psixologik tayyorgarlik**

### **10.3.1. Irodaviy tayyorgarlik**

Psixomotor sifatlar: harakat reaksiyasi tezligi, tezkor fikrlash tezligi, diqqat, diqqatni boshqa narsaga qaratish, taqsimlash, va jamlash xususiyatlari, idrok etish va axborotni qayta ishlash tezligini rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar. "Makonni his qilish", "masofani his qilish", oldindan ko'zlashni his qilishni rivojlantirish uchun mashqlar.

### **10.3.2. Ma'naviy tayyorgarlik**

Ma'naviy ongni shakllantirish, ma'naviy tafakkur va mas'uliyatni tanlash qobiliyatlarini rivojlantirish. Ma'naviyat, xulq tabiati- tarbiya mazmuni. Jamoatchilik fikri talablarini bajarish. Vijdon- bu (qilgan ishga qarab) yoki ma'naviy qoniqish, yoki afsuslanish va xavotirlanish, vijdon azobi holatini keltirib chiqaruvchi keskinlashgan tuyg'udir.

Ma'naviy tuyg'ular: burchni his qilish, insonparvarlik, xayrixohlik, sevgi, do'stlik, vatanparvarlik, hamdardlik.

Ma'naviy madaniyat: vijdon va or-nomus, yaxshilik, sevgi, do'stlik, qadr-qimmat, shuningdek, qarama-qarshi tarkiblar – hasad va yomonlik, xiyonat, xudbinlik, nafratni uyg'unlashtiradi. Axloqiy qonun – yaxshilik qilish va yomonlik qilmaslik aqidasi.

## **10.4. Metodik tayyorgarlik**

### **10.4.1. Dzyudoni o'zlashtirish nazariyasi va metodikasi. Dzyudochilarni tayyorlashning yoshga xos davrlari**

Jismoniy va psixomotor sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtrishning yoshga xos dinamikasi. Sport natijalarining yoshga xos dinamikasi. Dzyudochining yoshi va malakasiga qarab texnika hamda taktikaning paydo bo'lish yo'nalishi.

Sport mahoratining shakllanish dinamikasi. Ko'p yillik tayyorgarlik. Turli xil yoshda taktik ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Texnik-taktik harakatlarning hajmi, samaradorligi, turli-tumanligi. Dzyudochining texnik-taktik mahoratini baholash mezonlari.

Sport tayyorgarligini rejalashtirish. Rejalashtirish turlari: istiqbolli, joriy, tezkor. Rejalashtirish hujjatlari: dastur, o'quv rejasi, reja-jadval, reja-konspekt.

Haftalik mikrotsiklni rejalashtirish. Testlash o'tkazilishida qatnashish.

Dzyudochining sport tayyorgarligi tahlili.

Har xil metodlar yordamida dzyudochilarning jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligining rivojlanish darajasini aniqlash. Salomatlik holati ko'rsatkichlari. Jismoniy va psixik zo'riqishlardan keyin tiklanish metodlari.

O'qitish metodikasi. Harakatlarga o'rgatishning tushuntirilishi- ko'rgazmali metodikasi va texnik hamda taktik harakatlarni bajarish malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish metodikasi (aqliy va harakatli amallarni bosqichma-bosqich shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari).

### **10.4.2. Yo'riqchilik amaliyoti**

Jarohatlanishning oldini olish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar o'tkazish.

### 10.4.3. Hakamlik amaliyoti

Olishuvning davomiyligi. Musobaqalarga hakamlik qilish. Hakamlik seimnarini o'tash.

### 10.5. Musobaqaga tayyorgarlik

Yil davomida 5-6 ta musobaqada qatnashish.

### 10.6. Zachyot talablari

Nazorat sinovlarini o'tkazish.

### 10.7. Rekreatsiya (tiklanish). (Dam olish va organizmining tiklanishi)

Dam olish. Ovqatlanish. Chiniqish. Ish qobiliyatining tiklanishi. Sauna. Massaj. Sayr. Tiklantiruvchi yugurish. Tiklantiruvchi suzish.

10-jadval

#### Sport takomillashuvi guruhlarini uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablar

Talablar, mashqlar	Sport takomillashuvi			
	1-chi yil		2-chi yil	
	qabul qilinganda	o'tayotganda	qabul qilinganda	o'tayotganda
100 m ga yugurish (s).	13,8	13,5	13,4	13,3
Kross: 1000 m (min/s).	3,25	3,20	3,20	3,15
Uzunlikka sakrash (sm) yoki balandlikka sakrash (sm).	470	480	480	490
7.257 kg (m).	135	138	138	140
5 kg (m) vazndagi yadroni irg'itish.	-	-	6,00	6,50
Chang'ida poyga. 10 km (min).	8	10	-	-
100 m ga suzish (min/s).	-	52	-	51
Turnikda tortilish (marta).	-	1,45	-	1,43
Xalqalarda kuch bilan ko'tarilib tayanib turish (marta).	16	17	18	19
5 m arqonga tezlik uchun tirmashib chiqish (s).	-	1	1	2
Shaxsiy vazniga nisbatan (-kg) og'irlikdagi shtangani dast ko'tarish.	9,0	8,8	8,7	8,6
Yelkada shtanga bilan o'tirib turish (marta) o'z vazniga nisbatan + kg.	-	-	-	-8
	-	-	-	10



Dzyudochining maxsus mashqlari: oldinga umbaloq oshish va yozilib ko'tarilish (baho uchun).	7	8	8	9
O'z razryadiga mos dzyudochi bilan qoidalar asosida olishuv o'tkazish (baho uchun).	4	-	4	-
Sheriklarini almashtirgan holda nazorat olishuvlarini o'tkazish (baho uchun).	-	-	-	4

*Eslatma:* 90 va 90 kg dan ortiq vaznga ega dzyudochi uchun ayrim me'yorlar 10 %ga kamaytirilishi mumkin.

## **XI. Texnik-taktik tayyorgarlik**

Berilgan “kyu” tizimi – bu oltita o'rgatish darajasi bo'lib, to jigar-ranggacha bo'lgan belbog'lar bilan belgilangan (darajalar yo'nalishi 6 – “kyu” dan 1 – “kyu” gacha). Bu darajalarni o'rganayotib, bir darajadan ikkinchisiga ketma-ket o'tayotib, yoki dzyudochi sportdagi bo'lg'usi natijalarning poydevori bo'lib xizmat qiluvchi bazaviy bilimlar va ko'nikmalarni egallaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida – birinchi, ikkinchi o'quv yilida (oq va sariq belbog'), musobaqalarda qatnashish majburiy hisoblanmagan paytda, imtihonlar topshirish va belbog'larni olish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda ko'p sonli shug'ullanuvchilarni jalb qilish omillaridan biri sanaladi.

Bunda berilgan “kyu” tizimi uchta vazifani ko'zlaydi:

- sog'lomlashtirish;
- ta'lim berish;
- o'zlashtirilgan texnik harakatlar va tushunchalarni sport musobaqalarida amaliy qo'llash vazifasi.

Ta'lim berish vazifalarini hal etish uchun berilgan tizimga dzyudo tarixi, asosiy tushunchalari, tik turgan holatda va parterdagi texnik harakatlar va ularning yapon tilidagi nomlari to'g'risidagi ma'lumotlar kiritilgan.

O'zlashtirilgan texnik harakatlarni va tushunchalarni amaliy qo'llash vazifalarini hal etish uchun tik turgan holatda va parterda TH kombinatsiyalariga misollar, tik turgan holatdan parter holatiga o'tish usullari, shuningdek, texnik harakatlarni bajarish usullari berilgan.

Keltirilgan kombinatsiyalarni o'rganib va egallab olib, yosh dzyudochi bir texnik harakatlardan boshqasiga o'tish tamoyillari va mantiqiy o'zaro bog'liqligini tushunib etadi. Shuning evaziga u o'zida mavjud bo'lgan asosiy texnik harakatlar va tushunchalardan o'zining texnik harakatining individual musobaqa kompleksini hosil qilishi mumkin.

O'qitish materiali "oddiydan murakkabga" tamoyiliga asosan jamlangan. Birinchi ikkita pog'onada jarohatlanish ehtimoli kam bo'lgan usullar o'rganiladi. Yiqilishda xavfdan saqlanishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi.

Boshlang'ich pog'onalarda sherigi harakatlaridan ("uke") foydalanib texnik harakatning bajarilishiga alohida e'tibor beriladi. Keyingi pog'onalarda dzyudochi oldida shunday vazifa turadi – texnik harakatni bajarish uchun qulay vaziyatlarni yaratishni o'rganib olish.

Dzyudochilar ko'pincha amaliyotda avval ayrim texnik harakatga o'rgatiladi va faqat keyingina sportchi kurashida, sinov va xatolar metodi bilan alohida texnik harakatni mantiqan bog'langan kombinatsiyalarga birlashtiradi. Ushbu dasturda maqsadli o'qitish tamoyili taklif qilingan.

Kurash vaziyatlarini qadamma-qadam tashqil qilish malakalarini rivojlantirish uchun berilgan tizimga alohida texnik harakatlar emas, balki g'alaba qozonishga mo'ljallangan, mantiqan o'zaro bog'liq bo'lgan texnik harakatlar komplekslari kiritilgan.

"Qo'shimcha material" bo'limida quyidagi dastlabki holat: "uke" – bitta tizzada turgan "tori" – tik turgan holatdan tegishli belbog'li texnik harakatlarni o'zlashtirish uchun mashqlar taklif qilingan.

Bo'limning bu punkti o'zining so'zsiz ustunlariga ega:

- bu holatdan bajarilgan irg'itishlar dzyudo qoidalari bo'yicha baho keltiradi;

- sportchilarda yotib kurashish va tik turib kurashish orasida sun'iy chegara yuzaga kelmaydi;

- texnik harakatni bu holatdan o'rganish, ayniqsa, boshlang'ich bosqichda, jarohat olish xavfini kamaytirishga imkon beradi, chunki "uke"ning yiqilishi past, yotuvchan trayektoriya bo'ylab boradi;

- ushbu dastlabki holat shakllantiruvchi hisoblanishi mumkin, irg'itishni boshidanoq yaxlit o'qitish metodi yordamida tez va qo'pol xatolarsiz o'rganishga yordam beradi.

"Kyu" topshirish uchun mo'ljallangan material quyidagilarni o'zi ichiga oluvchi bo'limlarga jamlangan:

- tik turgan holatda texnik harakat;

- tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o'tish;

- tik turgan holatda himoyalanişlar va qarshi hujumlar;

- tik turgan holatda texnik harakatlar kombinatsiyalari;

- parterda texnik harakatlar;

- parterda himoyalanişlar va qarshi hujumlar;

- parterda texnik harakatlar kombinatsiyalari;

- bazaviy tushunchalar.

Bir “kyu” uchun o’quv-materiali o’rtacha bir o’quv yili uchun mo’ljallangan. Har bir “kyu”ga hamma bo’limlarning kiritilishi, ayniqsa, boshlang’ich bosqichda, maqsadga muvofiq emas, shuning uchun har bir yilga o’zining maqsad va vazifalari belgilab berilgan. Ular har bir darajaga so’z boshi ko’rinishida berilgan.

Belbog’ olish uchun imtihonda taklif qilingan materialdan faqat “namoyish qilish kompleksi” deb nomlangan bo’limlar topshiriladi. Qolgan material dastur bo’yicha o’qish uchun tavsiya qilingan.

### **11.1. Birinchi daraja, 6 – “kyu” (oq belbog’)**

Birinchi o’qitish darajasi endi shug’ullanuvchilarga mo’ljallangan.

Bu belbog’ uchun imtihonlar topshirish 10 yoshdan tavsiya qilinadi.

Tik turgan holatda va parterda o’rganish uchun kiritilgan texnik harakatlardan biomexanikaviy nuqtai nazaridan jarohatlanish xavfi juda kam.

Bu darajada bazaviy tushunchalarning shakllanishiga alohida e’tibor qaratish lozim: tik turish, siljib harakatlanish, ushlab olishlar, muvozanatdan chiqarish; xavfdan saqlanish. Boshlang’ich bosqichda to’g’ri shakllantirilgan bu tushunchalar kelgusida musobaqalarda qo’llaniladigan individual texnik harakatlar kompleksini osonroq tuzish hamda yangilash imkonini beradi, shuningdek, yosh sportchilarga kelajakda oson o’rganishga, boshqa sportchilar va murabbiylarning tajribalarini o’zlashtirishga yordam beradi.

Texnik harakatlarni o’rganishda boshlang’ich bosqichda quyidagi asosiy holatlarga e’tibor qaratiladi: texnik harakat qanday tik turish holatidan, qanday ushlab olish bilan, qaysi tomonga bajarilyapti, bunda sherik qanday harakatlarni amalga oshiryapti.

Bazaviy tushunchalar mazmunini amalda o’zlashtirib olish maqsadida mashg’ulot jarayoniga maxsus topshiriqlar, harakatli va sport o’yinlarini kiritish zarur. Sportchilarni tayyorlashda o’yin metodidan foydalanish mashg’ulotlarga bo’lgan qiziqishni saqlab qolishga imkon beradi. Mashg’ulot yuklamalari ta’sirini yumshatadi, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratadi. O’yin shakllari to’plami yordamida nafaqat tezlik, tezkor-kuch sifatlari, chidamlilikni rivojlantirish vazifalarini, balki sport turining texnik vazifalarini hal etish mumkin.

Dzyudo texnikasini o’zlashtirishning birinchi bosqichida texnik harakatlarni namoyish qilish alohida tik turgan holatdagi texnik harakat va parter holatidagi texnik harakatlarni emas, balki ularning birikmalarini namoyish qilish yo’li orqali amalga oshiriladi, ya’ni: tik turgan holatda texnik harakat, ta’qib qilish, parterdagi texnik harakat (ushlab qolish). Shuningdek, parterdagi namoyish kompleksi: parterda to’ntarilishlar, ushlab qolishga o’tish.

Bunday yondoshuv sportchining kurashdagi maqsadli faolligining aks etishi hisoblanadi va o'z faoliyatiga ongli ravishda munosabatda bo'lishni shakllantirishga yordam beradi. Va, natijada, uni ijrochidan faol hamkorga aylantiradi, bu o'qitish jarayonini gumanizatsiyalash talablariga mos keladi.

### **11.1.1. Birinchi daraja vazifalari (6 – “kyu”, oq belbog')**

1. Tayyorgarlik harakatlarini o'zlashtirib olish. Ularga umumrivojlantiruvchi, saqlanish, akrobatika mashqlari, sherigini xavfdan saqlash va o'z-o'zini xavfdan saqlash usullari, dzyudo rasm-rusumlari bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi.

2. Bazaviy tushunchalarni shakllantirish: tik turish holatlari, o'zaro joylashish, siljib harakatlanishlar, muvozanatdan chiqarish, ushlab olishning ikkita klassik uslubini o'rganish. Siljib harakatlanishlar, o'zaro joylashishlar, muvozanatdan chiqarishni o'zlashtirib olish.

3. Tik turgan holatda to'rtta texnik harakat va parter holatida to'rtta texnik harakatning tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o'tish usullarining bajarilish asosini yaratish. Parterda to'ntarilishlarning oltita usulini va ushlab qolishlardan himoyalaniшни o'rganish.

4. Tik turgan holatda va parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni baholash qoidalari bilan tanishtirish.

Hakamlarning asosiy buyruqlari nomlarini va tik turgan va parter holatidagi texnik harakatning baholanish nomlarini o'rganish.

### **Mundarija**

1. Dzyudo tarixi.
2. Hakamlar va murabbiylarning asosiy buyruqlari.
3. Kimononi taxlash. Belbog'ni taqish.
4. Rasm-rusumlar. Salomlashish.
5. Yiqilish (Ukemi). Sherigini xavfdan saqlash.
6. Tik turishlar (Shusei):
  - asosiy: frontal (Shizen-tai ), o'ng tomonlama (Migi-Shizen-tai ); chap tomonlama (Hidari – Shizen-tai);
  - himoyalaniшли: frontal (Jigo-hontai); o'ng tomonlama (Migi-jigotai); chap tomonlama (Hidari-jigotai).
7. Siljib harakatlanish (Shintai):
  - navbatma-navbat qadam tashlash bilan (Ayumi ashi); yuzi bilan oldinga, orqast bilan oldinga;

- mayda qadamlar bilan (Tsugi ashi); tozi bilan oldinga, orqasi bilan oldinga, yon tomoni bilan oldinga.

8. Muvozanatdan chiqarish (Kuzushi) – sakkizta yoʻnalish.

9. Burilishlar (Tai-sabaki):

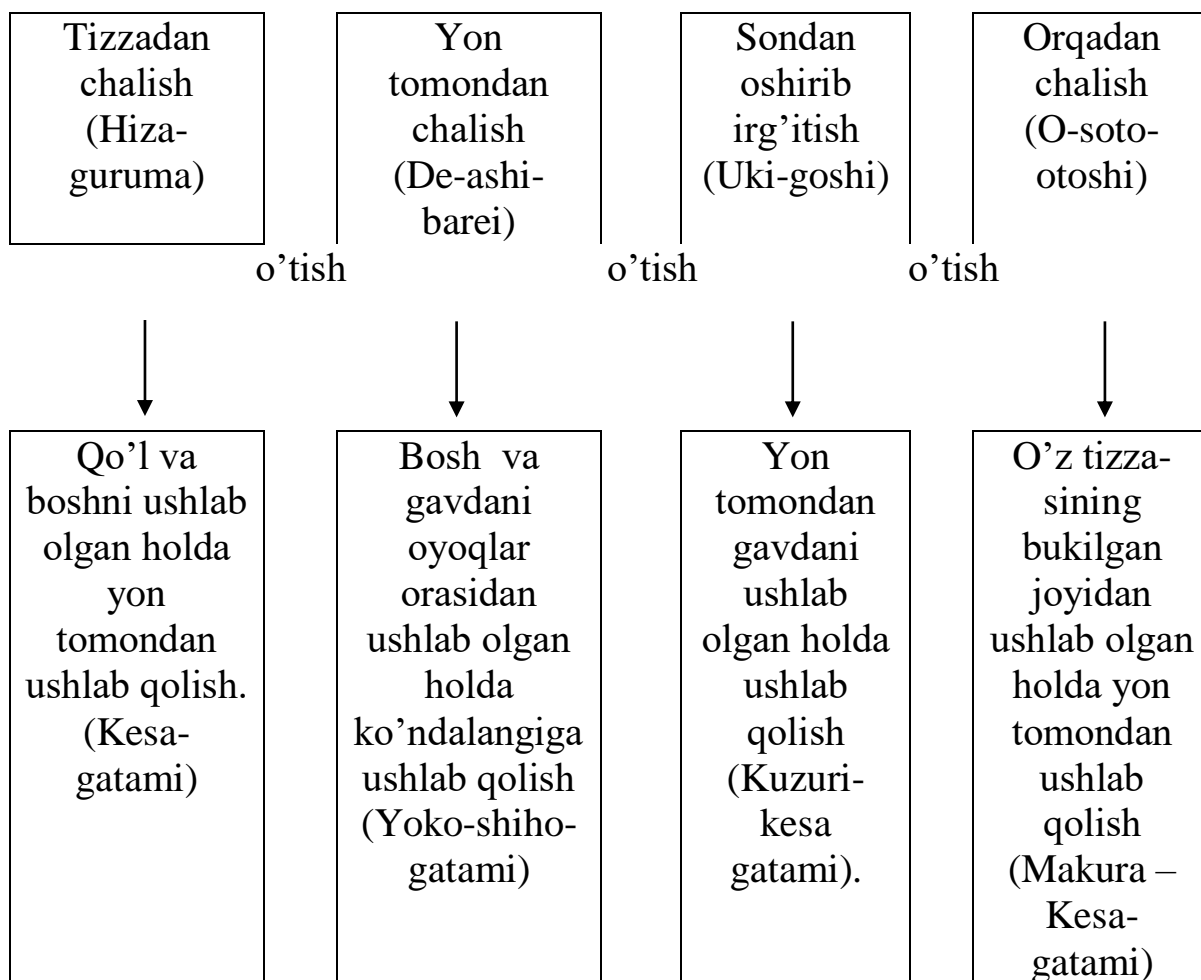
- 90 gradusga burilishlar;

- Chapga va oʻngga 90 gradus burilishlar;

- 180 gradusga burilishlar.

10. Ushlab olishlar (Kumikata): yeng – qaytarma, yeng – yelkadan.

11. Tik turish va parter holatidagi usullarning namoyishi kompleksi:



12. Parterda toʻntarilishlar va ushlab qolishga oʻtish:

a) “uke”ning yuqori parter (emaklagan) holatidan, “tori” yon tomonda tizzalarida:

- qoʻl va oyoqdan gilamdan uzib olgan holda va ushlab qolishga oʻtish bilan;

- ikkala qoʻlni gilamdan uzib olgan holda va ushlab qolishga oʻtish bilan.

b) “uke”ning yuqori parter (emaklagan) holatidan, “tori” yon tomonda tik turgan holatda:

- yeng va shimdan ushlab olgan holda o'ziga siltab tortish bilan to'ntarish va ushlab qolishga o'tish;

- yeng va shimdan ushlab olgan holda o'zidan siltab itarish bilan to'ntarish va ushlab qolishga o'tish.

v) "uke"ning qorinda yotgan holatidan, "tori" yon tomonda tizzalarida:

- yeng va shimdan ushlab olgan holda o'ziga siltab tortish bilan to'ntarish va ushlab qolishga o'tish;

- yeng va shimdan ushlab olgan holda o'zidan siltab itarish bilan to'ntarish va ushlab qolishga o'tish.

13. "uke"ning ikkala oyoq yordamida "tori" ning oyog'idan ushlab olish bilan 6 – "kyu" ushlab qolishlaridan himoyalanih.

14. Qo'shimcha material:

A. Bir tizzada turgan "uke"da bajariladigan tik turish usullari (Nage-Waza) texnikasi:

- tizzadan oldindan chalish (Hiza-guruma);

- yon tomondan chalish (De-ashi-barai);

- yonbosh osha irg'itish (O-goshi);

- orqadan chalish (O-soto-otashi).

B. Siltab muvozanatdan chiqarish (Uki-otashi).

### **11.2. 5 – "kyu" ikkinchi o'quvchilik darajasi (sariq belbog')**

Ikkinchi o'qitish darajasida mashg'ulotlar 11 yoshdan tavsiya qilinadi. Bu darajada tik turgan holatdagi va parter holatdagi texnik harakatlarni egallash, tik turgan texnik harakatlar kompleksiga o'tishlarni o'zlashtirish taklif qilinadi.

Bazaviy tushunchalar bo'limida birinchi darajaga keltirilgan avvalgi tushunchalar takomillashtiriladi.

Jarohatlanishlarni oldini olish maqsadida yiqilishda xavfdan saqlanishlarni takomillashtirish davom ettiriladi. Shu sababli ham bu o'qitish bosqichida og'ritish va bo'g'ish usullari berilmaydi.

Bundan tashqari, o'qitishda asta-sekinlik va ketma-ketlik tamoyiliga amal qilgan holda ikkinchi darajada avvalgi, 6 – "kyu" (oq belbog') – birinchi darajada o'rganilgan texnik harakatlarni takomillashtirish davom ettiriladi.

Birinchi darajada o'rganilgan texnik harakatlardan tik turgan holatda (Nage-Waza) bajariladigan himoyalanih harakatlarini (tizzadan chalish, yonboshdan chalish, sondan oshirib irg'itish, orqadan chalish), shuningdek, avval o'rganilgan mashqlardan parterda bajariladigan himoyalanih harakatlarni o'zlashtirish taklif qilinadi. Himoyalanih harakatlarini tushunish osonroq bo'lishi uchun ularni o'rgatish qarshi hujumlarsiz beriladi.

Parter holatida to'ntarishlar va ushlab qolishga o'tish mavzusi davom ettiriladi. O'rganilayotgan texnik harakatlarni maqsadli o'zaro bog'liqligi

alohida texnik harakatlardan texnik kombinatsiyalarining (komplekslarining) hosil qilinishini tushunishga hamda amalda egallab olishga yordam beradi, bu kelgusida kurashish sifati samaradorligini oshirishda katta foyda keltirishi mumkin. “Kombinatsiya” tushunchasi elementlari kiritildi. Texnik harakatlar kombinatsiyalariga misollar berilgan: parterda to’ntarilishlar – ushlab qolish, irg’itish – ushlab qolish.

Bu darajada avvalgi darajaga qaraganda texnik harakatlarni turgan joyida emas, balki sherigining (“uke”ning) siljib harakatlanishlaridan foydalangan holda bajarish taklif qilinadi. Bu bo’lim shu maqsadda kiritilganki yoki sportchi birinchi qadamlaridanoq nafaqat alohida olingan texnik harakatlarni bajarishga o’rganishi, balki texnik harakatlarni harakatda amalga oshirishni o’zlashtirib olishi; texnik harakatni amalga oshirishni boshlash uchun qulay payt topishi hamda undan foydalana olishi zarur. Shu orqali unda hujumni boshlash sezgisini hosil qilish mumkin bo’ladi.

Shu maqsadda shunday vazifalardan foydalanish taklif qilinadiki, ularda “uke” harakatni boshlaydi, “tori” esa texnik harakatni bajarish uchun bundan foydalanadi.

“Uke”ning harakat yo’nalishlari:

- “tori” ga qarab oldinga;
- “tori” dan orqaga;
- yon tomonga chapga;
- yon tomonga o’ngga;
- aylana bo’ylab chapga;
- aylana bo’ylab o’ngga.

Bunday yondashuvning keyingi darajadagi davomi- bu tik turgan holatdagi texnik harakatlardan kombinatsiyalar yaratish, hujumlarni tashkil qilish va amalga oshirish taktikasi.

### **11.2.1. Ikkinchi daraja vazifalari (5 – “kyu”, sariq belbog’)**

1. Kombinatsiyalarga birlashgan tik turgan holatdagi to’rtta texnik harakatlarni va parter holatida to’rtta ushlab qolishlarni o’rganish.

2. Avvalgi daraja o’rganilgan ushlab qolishlardan himoyalanihlarni o’rganish.

3. Parter holatidagi kombinatsiyalarni o’rganish: parterda uchta to’ntarilishlar va ushlab olishga o’tish.

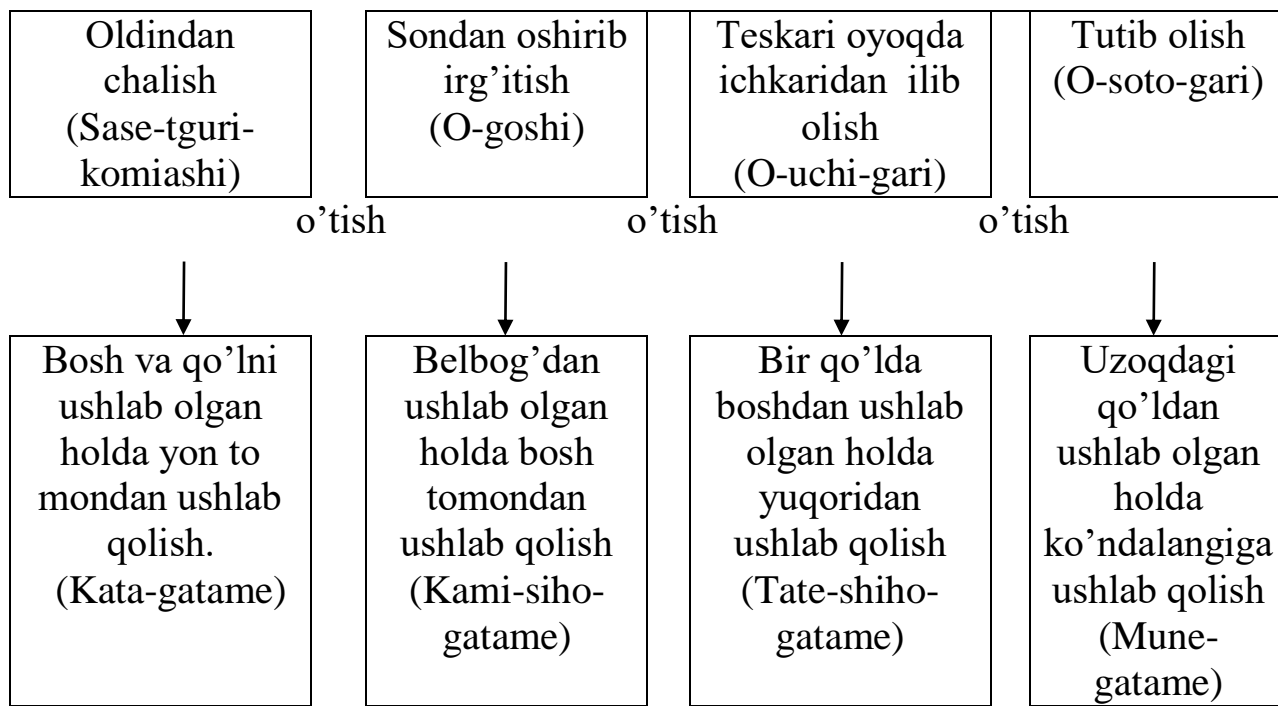
4. Quyidagilardan:

- yon tomondan chalishdan;
- sondan oshirib irg’itishdan;
- orqadan chalishdan (De-ashi-Garai);
- tizzadan chalishdan (Uki-goshi) himoyalanihlarni o’zlashtirish.

Dzyudoning asosiy atamalari bilan tanishish. Xavfdan saqlanishlarni takomillashtirish.

## Mundarija

### 1. Dzyudoning beshinchi darajasi texnikasining namoyish kompleksi



### 2. Namoyish texnikasi: to'ntarilish va ushlab qolishga o'tish.

A. Dastlabki holat: "uke" yuqori parter (emaklagan) holatida, "tori" "uke"ning ustiga minib olgan holatda (bir tomonlama):

- ikkita qaytarmadan ushlab olgan holda to'ntarilishlar va yuqoridan ushlab qolishga o'tish (Tate-siho-gatame).

B. Dastlabki holat: "uke" yuqori parter (emaklagan) holatida, "tori" bosh tomonda tizzalarida turgan holatda:

- belbog'ni va qo'lni yelka tagidan ushlab olgan holda to'ntarilish va uzoqdagi qo'ldan ushlab olgan holda ko'ndalangiga ushlab qolishga o'tish (Manu-gatame).

V. Dastlabki holat: "uke" emaklagan holatda, "tori" yon tomonda tizzalarida:

- uzoqdagi qaytarmadan ushlab olgan holda uzoqdagi qo'ldan siltab tortib, qo'l yordamida qurshab olish, yeng va qaytarmadan ushlab olish bilan yon tomondan ushlab qolish.

### 3. Ushlab qolishdan himoyalaniishlar.

A. Yon tomondan ushlab qolishlardan (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuki-kesa-gatami);

- qo'llar yordamida boshni qisib qo'yish bilan.



- ushlab olingan qo'lning tirsagini bo'shatish va qoringa hamda tizzalarga o'tib olish va "uke"ning ustiga chiqib olish bilan;

B. Ko'ndalangiga ushlab qolishdan (Yoko-shiho-gatami).

- qo'l va oyoq bilan "uke"ning boshini mahkam qisib qo'yish va uning ustiga chiqib olish bilan;

- to'ntarilib, qo'l yordamida oyoqdan ushlab olgan holda va yelkani qurshab olish bilan; "uke"ning ikkala oyog'i bilan "tori" oyog'idan ushlab olgan holda.

#### **4. Qo'shimcha material.**

A. 6 – "kyu"ning tik turgan holatidagi (Nage-Waza) texnik holatlardan himoyalanişlar:

- yon tomondan chalishdan (De-ashi-barai): – "uke" hujum qilingan oyog'ini ishga soladi;

- "uke" hujum qilingan oyog'ini tizzasidan bukib, uni yig'ishtirib oladi;

- sondan oshirib irg'itishdan (Uke-goshi) – "uke" harakat yo'nalishi bo'ylab qadam tashlab "tori"dan o'tib oladi; – "uke" cho'kkalayotib va ushlab olingan qo'lini bo'shatayotib, soni bilan tayanib, "tori"ni qarshi oladi.

- orqadan chalishdan – (O-soto-otoshi) "uke" hujum qilingan oyog'ini yig'ishtirib oladi; – "uke" "tori"ning hujum qilayotgan oyog'ini tayanib qarshi oladi.

B. "Tori" ushlab qolishni amalga oshirganda ushlab olingan oyoqni bo'shatish usullari.

V. O'tish holati: "uke" bitta tizzasida, "tori" tik turgan holatda;

- ichkaridan ilib olish (O-uchi-gari);

- tutib olish (O-soto-gari);

- sondan oshirib tashlash (O-goshi).

G. Siltash bilan muvozanatdan chiqarish (Sumi-otoshi).

### **11.3. 4 "kyu" uchinchi o'quvchilik darajasi (to'q sariq belbog')**

Ikkinchi o'qitish darajasida tavsiya qilinadigan shug'ullanish yoshi – 12 yosh. Bu darajada texnik harakatlarni tik turgan holatda va parter holatida o'rganish, o'tishlar: texnik harakatlar (tik turgan holatda) kompleksi – texnik harakatlar (parter holatida).

Bazaviy tushunchalar bo'limida beshinchi darajaga kiritilganlarni takrorlash hamda takomillashtirish davom etadi.

Yiqilishlarda (Ukemi) va muvozanatdan chiqarishlarda (Kuzushi) xavfdan saqlanishlarni takomillashtirish davom ettiriladi.

Parterda kurashish (Ne-Waza) usullarining yangi guruhi- og'ritish usullari (Kansetsu-Waza) kiritiladi.

Bolalar sog'lig'i uchun xavfli va o'rganish uchun murakkab bo'lgan bo'g'ish usullari bu o'qitish bosqichida berilmaydi.

Bundan tashqari, asta-sekin va ketma-ket o'qitish tamoyiliga amal qilgan holda uchinchi darajada oldingi 5 – “kyu” (sariq belbog') – ikkinchi darajada o'rganilgan texnik harakatlarning takomillashtirish davom ettiriladi.

Himoyalanish va qarshi hujum kabi bazaviy tushunchalar kiritiladi.

Qarshi hujum kurashchining raqib hujum harakatlariga javoban bajarilgan harakatlari sifatida qaraladi.

Qarshi hujum harakatlari bajarilishining asosiy usullari ko'rib chiqiladi:

- qurshab olish (to'sib qo'yish) bilan;
- ilgarilab harakatlanish bilan;
- raqibning hujum harakatlaridan foydalanish bilan.

Bu bazaviy tushunchalarni o'zlashtirish uchun amaliy material kiritiladi.

Bundan tashqari, ikkinchi darajada o'rganilgan texnik harakatlarni tik turgan holatda (Nage-Waza) himoyalanish harakatlarini egallash taklif qilinadi – oldindan chalish, urib yuborib sondan oshirib tashlash, ichkaridan ilib olish va tartib olish. Shuningdek, avval o'rganilgan ushlab qolishlardan parterdagi himoyalanish harakatlarini o'zlashtirish.

Tik turgan holatdagi (Nage-Waza) texnik harakatlar va parter holatidagi (Ne-Waza) kombinatsiyalari va o'zaro bog'liqligi mavzusi davom ettiriladi hamda parterda bajariladigan yangi usullar guruhi – og'ritish usullari kiritiladi (Kensetsu-Waza).

Uchinchi darajaning xususiyati – texnik harakatlarning sherik bilan harakatda bajarilishi (xuddi avvalgi darajadagi kabi), lekin harakat “tori”ning o'zi tomonidan beriladi.

Bu bo'lim shu maqsadda kiritilganki, yosh sportchi texnik harakatlarni amalga oshirishni boshlash uchun qulay sharoitlarni yaratishga hamda ulardan foydalanishga o'rganishi kerak.

Shu maqsadda shunday vazifalarni kiritish hamda qo'llash taklif qilinadiki, bunda “tori” harakatni boshlab va “uke” bilan birga harakatlanib, texnik harakatni bajaradi.

“Tori” tomonidan beriladigan harakatlarning yo'nalishi:

- oldinga;
- orqaga;
- yon tomonga chapga;
- yon tomonga o'ngga;
- aylana bo'ylab chapga;
- aylana bo'ylab o'ngga.

- Keyingi o'qitish darajalarida tik turgan holatdagi harakatlardan kombinatsiyalar hosil qilish bo'limi bunday yondashuvning davomi bo'ladi.

### 11.3.1. Uchinchi daraja vazifalari (4 – “kyu”, to’q sariq belbog’)

1. 5 ta tik turgan holatdagi texnik harakatni parter holatidagi texnik harakatga o’tish bilan o’rganish (ulardan bittasi ushlab qolish va to’rttasi og’ritish usullari).

2. Oldingi darajada o’rganilgan parter holatidagi 5 ta ushlab qolishlardan himoyalanishlarni o’zlashtirish.

3. Oldinga darajadagi tik turgan holatdagi texnik harakatlardan himoyalanishlar va qarshi hujumlarni o’zlashtirish.

4. “Qarshi hujum” tushunchasini shakllantirish, qarshi hujumlar bajarilishining asosiy tamoyillarini egallash.

5. Parter holatida 3 ta to’ntarilishlarni ushlab qolishga o’tish bilan o’zlashtirib olish.

#### Mundarija

1. Xavfdan saqlanish texnikasini (U kemi) takomillashtirish.
2. Muvozanatdan chiqarishni (Kuzushi) takomillashtirish.
3. Uchinchi darajadagi dzyudo texnikasining namoyish kompleksi.

Qadam tashlash sur’atiga qarab yon tomondan chalish (Okuri-ashi-barai)	Yelkadan oshirib irg’itish (Seoi-nage)	Ichkaridan tavon tagidan chalish (Ko-uchi-geri)	Oldindan chalish (Tai-o-toshi)	Oyoq kafti bilan qoringa tayanib bosh uzra irg’itish (Tomoe-nage).
↓	↓	↓	↓	↓
Oyoqlar orasidan qo’llardan ushlab olgan holda tirsakdan bukish bilan og’ritish usuli (Ude-hisigi)	Yon tomondan teskari ushlab qolish (Ushiro-kesa-gatame)	Yon tomondan teskari ushlab qolishga qarshi son ustidan tirsakdan bukish bilan og’ritish usuli (Kesa-gatame)	Yon tomondan ushlab qolishga qarshi oyoq bilan tirsakdan tugun (Ashi-ude-gatame)	Qo’llarda tirsakdan tugun (Ude-gatame)

4. Avvalgi 5 – “kyu” – ikkinchi darajadagi ushlab qolishlardan himoyalanişlar:

- yon tomondan ushlab qolishlardan (Kata-gatame);
- bosh tomondan belbog’dan ushlab olgan holda ushlab qolishdan (Kami-siho-gatame);
- bitta qo’l bilan boshdan ushlab olgan holda yuqoridan ushlab qolishdan (Tate-siho-gatame);

1-variant: uzoqdagi qo’ldan ushlab olgan holda ko’ndalangiga ushlab qolishdan to’ntarilish (Mane-gatame);

2-variant: uzoqdagi qo’ldan ushlab olgan holda ko’ndalangiga ushlab qolishdan to’ntarilish (Mane-gatame);

5. Avvalgi 5 – “kyu” – ikkinchi darajadagi irg’itishlardan himoyalanişlar:

- ichkaridan ilish (O-uchi-gari);
- oldindan chalish (Sasae-tsuri-komi-ashi);
- sondan oshirib irg’itish (O-goshi);

Masalan:

- “ushlab olingan oyoqni bo’shatish” usuli bilan ichkaridan ilishdan (O-uchi-gari) himoyalaniş.

- yo’nalish bo’ylab qadam tashlab yurish usuli bilan sondan oshirib irg’itishdan (O-goshi) himoyalaniş.

6. Qarshi hujumlar.

Misollarda qarshi hujumlar usullarini o’rganish:

- ilgarilab: sondan oshirib o’ngga irg’itishdan (O-goshi) sondan oshirib chapga irg’itish (O-goshi).

- qurshab olish bilan: sondan oshirib irg’itishdan raqibni yuqoriga ko’tarish.

- harakatdan foydalanish: sondan oshirib irg’itishdan (O-goshi) oldindan chalish (Sasae-tsuri-komi-ashi).

Masalan:

- “ilgarilash” usuli bilan:

- Sondan oshirib o’ngga irg’itishdan (O-goshi) sondan oshirib chapga irg’itish (O-goshi);

- “qurshab olish” usuli bilan;

- Sondan oshirib irg’itishdan (O-goshi) yuqoriga ko’tarish bilan qurshab olish;

- “foydalanish” usuli bilan;

- Sondan oshirib irg’itishdan (Sasae-tsuri-Komi-ashi).

7. Ushlab qolish yoki og’ritish usuliga o’tish bilan to’ntarilishlar:

- to’ntarilish va tirsakni bukish og’ritish usuli yoki ushlab qolishga o’tish (Mune-gatame);

“Iampochka” usuli bilan to’ntarilish va ko’ndalangiga ushlab qolishga o’tish (Yoko-Shiho-gatame);

“tori” orqamacha, “uke” uning oyoqlari orasida holatidan to’ntarilishlar va tirsakni bukishga o’tish (Juji-gatame).

8. Qo’shimcha material.

Tik turgan holat (Nage-Waza):

- yeng va qaytarmadan ushlab olgan holda sondan oshirib irg’itish (Koshi-guruma);

- yelka ustidan qo’lni ushlab olgan holda yelkadan oshirib irg’itish (Ippon-seoi-nage);

- yiqila turib oldindan chalish (Sutemi-Sasae-tsuri-Komi-ashi);

- bitta tizzada turgan “uke”dan amalga oshiriladigan ichkaridan chalish (Ko-uchi-gari).

Parter holati (Ne-Waza):

- tirsakni bukish bilan irg’itish usuli;

- tirsakni bukish bilan og’ritish usulini bajarishda qo’llarni uzib yuborish usullari.

- 1-variant: tirsakni bukish bilan og’ritish usulini bajarishda qo’llarni uzib yuborish (Juji-gatame);

- 2-variant: tirsakni bukish bilan og’ritish usulini bajarishda qo’llarni uzib yuborish (ajratish);

- “tori” yelkaga minib olgan, “uke” uning oyoqlari orasida holatidan ikkala qo’l va oyoq yordamida (Juji-gatame) bukish bilan og’ritish usuli.

### **11.4. 3 – “kyu” to’rtinchi o’quvchilik darajasi (yashil belbog’)**

To’rtinchi o’qitish darajasida shug’ullanish uchun tavsiya qilinadigan yosh – 13 yosh. Bu darajada tik turgan va parter holatlarida texnik harakatlarni, o’tishlarni: texnik harkat kompleksi (tik turgan holatda) – texnik harakat (parter holatida) o’zlashtirish taklif qilinadi.

Parterda kurashish usullari guruhi – og’ritish usullari takomillash-tiriladi.

Og’ritish usullarining yangi bo’limi kiritilgan – tirsak bo’g’imidagi tugunlar.

Bo’g’ish usullari murakkab va bolalar salomatligi uchun xavfli bo’lganligi uchun bu o’qitish bosqichida berilmaydi.

Asta-sekin va ketma-ket o’qitish tamoyiliga amal qilgan holda to’rtinchi darajada oldingi, 4 – “kyu” (to’q sariq belbog’) uchinchi darajada o’rganilgan texnik harakatni takomillashtirish davom ettiriladi.

Himoyalaniish va qarshi hujum bo’limlarini o’rganish davom etadi, bu tushunchalarning amaliy materiali o’zlashtirilib boriladi.

Tik turgan va parter holatidagi texnik harakatlarning kombinatsiyalari hamda o'zaro bog'liqligi mavzusi davom ettiriladi. Bunda parter holatidagi yangi usullar guruhi – tugun yordamida og'ritish usullari kiritiladi.

To'rtinchi darajada, xuddi oldingisidan, texnik harakatlarni sherik bilan harakatlanayotganda bajarish taklif qilinadi, harakat xususiyati va yo'nalishi "tori" ixtiyoriga qarab belgilanadi. Sportchi o'zi texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni yaratish va undan foydalanishga o'rganishi lozim.

Birinchi bor yangi bo'lim – tik turgan holatda bajariladigan kombinatsiyalar, usullar boylami beriladi. Sherigining harakatiga reaksiya qilishdan foydalanish tamoyili qo'llaniladi.

### 11.4.1. To'rtinchi daraja vazifalari (3 – “kyu”, yashil belbog')

1. Oltita texnik harakatlarni o'rganish va ularni parter holatidagi texnik harakatlar bilan bog'lash.

2. Parter holatida uchta og'ritish usulini o'rganish.

3. Oldingi darajada o'rganilgan tik turgan holatdagi 5 ta texnik harakatlardan va parter holatidagi 5 ta texnik harakatlardan himoyalaniشلarni hamda qarshi hujumlarni o'zlashtirish.

4. Tik turgan holatda kurashishida oxirgi fazada oltita irg'itishlar bilan kombinatsiyalarni o'zlashtirish.

5. Parter holatidagi kombinatsiyalarni o'zlashtirish: ularning boshlang'ich fazasi, to'rta ushlab qolishdan, yakuniy fazasi esa- tirsakdan bukish yoki tuguncha hisoblanadi.

## Mundarija

### 1. Namoyish qilish texnikasi.

Ichkaridan ilish (Uchi- mata)	Oldindan chalish (Tai-o- toshi)	Mos oyoqdan ichkaridan ilish (Ko-uchi- gari)	Tovon yordamida orqadan ilish (Ko-soto- gari)	Boldirni qoringa tirash (Yoko- sumi- gaeshi)	Orqadan tovondan chalish (Tani-o- toshi)
o'tish	o'tish	o'tish	o'tish	o'tish	o'tish
↓	↓	↓	↓	↓	↓
Parter holatida TH	Parter holatida TH	Parter holatida TH	Parter holatida TH	Parter holatida TH	Parter holatida TH

*Masalan:*

- orqadan tovondan chalish (Tane-o-toshi) – ushlab qolishga o'tish (Hon-kesa-gatame);
- boldirni qoringa tirash (Yoko-sumi-gaeshi) – ushlab qolishga o'tish (Yoko-shino-gatame);
- Parter holatidagi texnik harakat mustaqil tanlanadi.

**2. Uchinchi darajada o'rganilgan parter holatidagi (Ne-waza) texnik harakatlardan himoyalanişlar va qarshi hujumlar:**

- oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda tirsakdan bukish bilan og'ritish usulidan;
- yon tomondan teskari ushlab olishdan;
- son ustidan tirsakdan bukish bilan og'ritish usuli;
- oyoqlar yordamida tirsak tugunidan;
- qo'llar yordamida tirsak tugunidan.

**3. 3 – “kyu” – to'rtinchi daraja usullaridan kombinatsiyaning yakunlovchi fazasida foydalangan holda tik turgan holatdagi (Nage-Waza) kombinatsiyalar:**

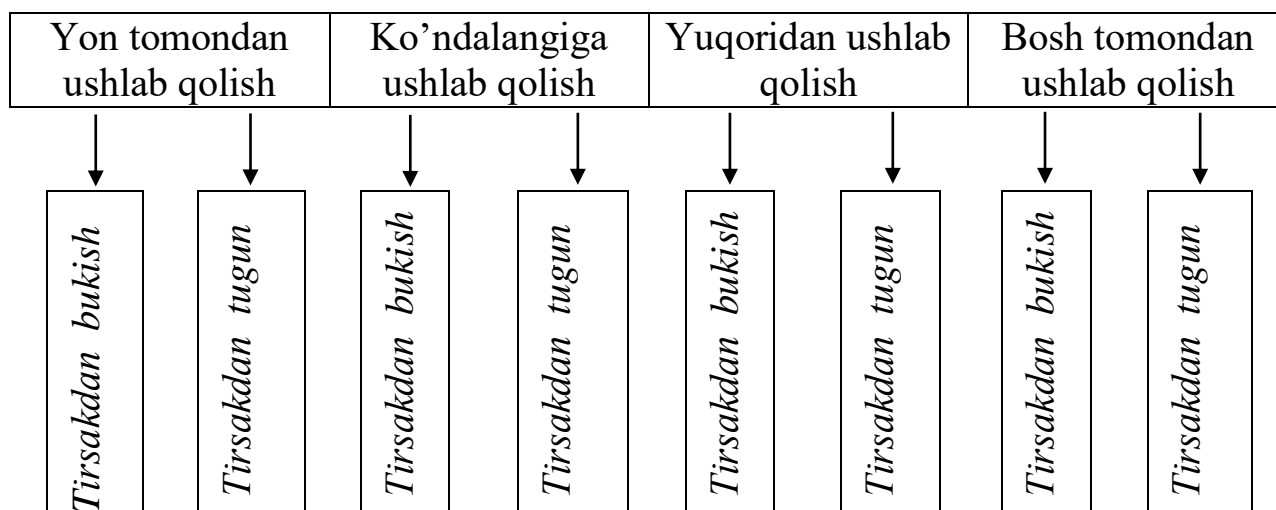
- ichkaridan ilish;
- oldindan chalish;
- mos oyoqni ichkaridan ilish;
- tashqaridan tovondan ilish;
- boldirni qoringa tirash;
- orqadan tovondan chalish.

*Masalan:*

Oxirgi irg'itish orqaga bajariladigan hujum:

- bir tomonlama kombinatsiya (oldinga-orqaga): ichkaridan ilish-orqadan tovondan chalish;
- bir tomonlama kombinatsiya (orqaga-orqaga); orqadan chalish-orqadan tovondan chalish.

#### 4. Parter holatidagi kombinatsiyalar (og'ritish usuliga o'tish bilan) (Ne-Waza).



*Masalan:*

- yon tomondan ushlab qolish (Ashi-gatame) – son ustidan tirsakdan bukish (Hon-kesa-gatame);

- ko'ndalangiga ushlab qolish (Juji-gatame) – oyoqlar orasidan tirsakdan bukish (Mune-gatame).

#### 5. Avvalgi 4 – “kyu” – uchinchi darajada o'rganilgan texnik harakatlardan (We-Waza) himoyalanişlar va qarshi hujumlar:

- qadam tashlash sur'atiga qarab yon tomondan chalish (Okuri-ashi-barai);

- yelkadan oshirib irg'itish (Seoi-nage);

- ichkaridan tovon tagidan ilish (Ko-uchi-gari);

- ikkala oyoq tagidan ilib olgan holda irg'itish (Harai-goshi);

- oyoq kafti bilan qoringa tayangan holda irg'itish (Tomoe-nage);

- qadam tashlash sur'atiga qarab yon tomondan chalishga (Okuri-ashi-barai) qarshi yon tomondan chalish (De-ashi-barai).

- oyoq kafti bilan qoringa tayangan holda irg'itishdan (Tomoe-Nage) “igarilab” usuli yordamida ko'ndalangiga ushlab qolishga o'tish (Kuzuri-Yoko-Shiho-gatame);

- oyoq kafti bilan qoringa tayangan holda irg'itishdan (Tomoe-nage) “raqib hujumidan foydalanish” usuli yordamida ko'ndalangiga ushlab qolishga o'tish (Ura-shiho-gatame).

#### 6. Parter texnikasi. Kombinatsiyalar: to'ntarilish- ushlab qolish.

Dastlabki holat: “tori” yelka ustida, “uke” uning oyoqlari orasida:

- oyoqlar bilan “qaychi” usulida to'ntarilish va oyoqlar orasidan tirsakdan bukish (Ude-Hisigi-juji-gatame);

- qo'l va boshni qurshab olgan holda to'ntarilish va yon tomondan ushlab qolish (Kata-gatame);



- “uke”ni quchoqlab olib, qo’llar yordamida belbog’dan qurshab olgan holda to’ntarilishi va ushlab qolishga o’tish (Manu-gatami).

*Masalan:*

- “uke”ni quchoqlab olib, qo’llar yordamida belbog’dan qurshab olgan holda aylanib to’ntarilishi (Manu-gatame) va ushlab qolishga o’tish;

- bosh va qo’lni qurshab olgan holda aylanib to’ntarilish va ushlab qolish (Kata-gatame).

### **7. Parterda namoyish qilish texnikasi (Ne-Waza), og’ritish usullari (Kansetsu-Waza):**

- “tori” yelka ustida, “uke” uning oyoqlari orasida tizzada turgan holatdan ikkala qo’l yordamida tirsakdan bukish bilan (Ude gatame) og’ritish usuli;

- to’ntarilib, tirsakni bukish bilan (Juji-datame);

- yelka tagidan qo’lni o’tkazib qulflangan holda og’ritish usuli (Waki-gatame).

### **8. Qo’shimcha material.**

A. Boldirni qoringa tiragan holda irg’itish va ushlab qolishga o’tish (Hikkomi – gaeshi-tate-shho-gatame);

B. Mos qo’l yengidan va qaytarmadan ushlab olgan holda orqadan oshirib irg’itish (Eri-seoi-nage).

V. “Uke” bitta tizzada turgan dastlabki holatdan bajariladigan irg’itishlar:

- oyoq kafti yordamida tashqaridan ilish (Ko-soto-gari);

- boldirni tizzaga tirash (Yoko-sumi-gaeshi);

- ichkaridan ilish (Uchi-mata).

### **11.5. 2 – “kyu” beshinchi o’quvchilik darajasi (ko’k belbog’)**

Beshinchi o’qitish darajasida shug’ullanish uchun tavsiya qilinadigan yosh – 14 yosh.

Bu darajada tik turgan va parter holatidagi texnik harakatlarni o’zlashtirishni davom ettirish taklif qilinadi. Oldingi darajalarda o’rganilgan texnik harakatlar takomillashtiriladi (Kansetsu-waza).

Usullarning yangi bo’limi bo’g’ish usullari kiritilgan (Shime-Waze). Parter holatidagi yangi usullar guruhi – “bo’g’ish” usullarini (Shime-Waza) qarshi hujumda qo’llash taklif qilingan.

Asta-sekin va ketma-ket o’qitish tamoyiliga amal qilgan holda beshinchi darajada avvalgi va ancha oldingi darajalarda o’rganilgan texnik harakatlar takomillashtiriladi.

Himoyalani va qarshi hujum bo’limlarini o’rganish va takomillashtirish davom ettiriladi, amaliy material o’zlashtirib boriladi.

Oldingi darajada mustaqil o'rganilganlardan tik turgan (Nage-Waza) va parter holatidagi (Ne-Waza) himoyalaniş hamda qarshi hujum texnik harakatlarini mustaqil o'zlashtirish taklif qilinadi.

Tik turgan (Nage-Waza) va parter holatidagi (Ne-Waza) kombinatsiyalar mavzusi davom ettiriladi, bu yerda parter holatida yangi usullar guruhi – bo'g'ish usullari kiritiladi.

Beshinchi darajada, xuddi oldingisi kabi, texnik harakatlarni sherik bilan harakatlanish paytida bajarish taklif qilinadi.

Avval o'rganilgan texnik harakatlardan mustaqil ravishda kombinatsiyalar yaratish taklif etiladi.

Avvalgi o'rganilgan texnik harakatlardan mustaqil ravishda kombinatsiyalar yaratish taklif etiladi.

### 11.5.1. Beshinchi daraja vazifalari (2 – “kyu”, ko'k belbog')

1. 6 ta tik turgan holatda texnik harakatni o'rganish.

2. 5 ta bo'g'ish usullarini o'rganish.

3. 3 – “kyu” (yashil belbog') to'rtinchi darajada o'rganilgan 6 ta tik turgan holatdagi texnik harakatdan himoyalaniş va qarshi hujumni o'zlashtirish.

4. 2 – “kyu” (ko'k belbog' – beshinchi darajada o'rganilgan 6 ta tik turgan holatdagi texnik harakatlardan foydalanib, kombinatsiyalar va qarshi hujumlarni o'zlashtirish.

5. Bo'g'ish usullaridan foydalangan holda 2 ta parter holatidagi qarshi hujumlarni o'zlashtirish.

## Mundarija

### 1. 2 – “kyu” texnik harakatlarining namoyish qilish kompleksi:

Yon tomonga to'ntarilish (Te-guruma)	Oyoq orqasiga o'tib olish (Kata-ashi-dori)	Son bilan o'tkazish (Uchiro-goshi)	Yiqila turib ko'krak osha irg'itish (Yoko-guruma)	Boshqa tomondagi oyoq orqasiga o'tib olish (Kushiki-taoshi)	Tizzalarda turib yelkadan oshirib irg'itish (Seoi-nage)
--------------------------------------	--	------------------------------------	---	---	---

### 2. Avvalgi 3 – “kyu” darajadagi irg'itishlaridan himoyalanişlar va qarshi hujumlar:

- ichkaridan ilib olish (Uchi-mata);
- oldindan chalish (Tai-o-toshi);
- mos oyoqdan ichkaridan ilib olish (Ko-uchi-gari);
- oyoq kaftida tashqaridan ilib olish (Ko-soto-gari);

- boldirni qoringa tirash (Yoko-sumi-gaeshi);
- orqadan tovondan chalish (Tani-otoshi).

*Masalan:*

- ichkaridan ilib olib irg'itishdan (Uchi-mata).

Raqibning hujum harakatlaridan foydalanib:

- qadam tashlab aylanib o'tib va yuqoridan ushlab qolishga o'tish bilan (Tate-shiho-gatame).

Ilgarilab harakatlanish bilan:

- ichkaridan o'ng tomonga ilib olishga qarshi (Uchi-mata) son dan oshirib chap tomonga irg'itish (O-goshi);
- ichkaridan chap tomonga ilib olishga qarshi (Uchi-mata) son dan oshirib o'ng tomonga irg'itish (Harai-goshi).

Qurshab olish bilan:

- ichkaridan ilib olishga qarshi (Uchi-mata) son yordamida o'tkazish bilan irg'itish (Ushiro-goshi);

Ichkaridan ilib olishga qarshi (Uchi-mata) yon tomonga to'ntarilish (Te-guruma).

### **3. Kombinatsiyalar va qarshi hujumlarda 2 – “kyu” usullaridan foydalanish bilan:**

- yon tomonga to'ntarilish (Te-guruma).
- oyoq orqasiga o'tib olish (Kata-ashi-dori);
- yonboshdan osha irg'itish (yonboshni silkitib) (Udiro-goshi);
- yon tomondan chalish (Yoko-guruma);
- boshqa tomondagi oyoq orqasiga o'tib olish (Kushiki-taoshi);
- tizzalarda turib yelkadan oshirib irg'itish (Seoi-nage).

*Masalan:*

- qarshi hujum: yon tomondan chalishga qarshi (De-ashi-barai) oyoq orqasiga o'tib olish (Kata-udi-gari).

- kombinatsiya: ichkaridan chalish (Ko-uchi-gori) – oyoq orqasiga o'tib olish (Kushiki-taoshi).

### **4. Bo'g'ish usullarini (Shime-Waza) namoyish qilish kompleksi;**

- “lampochka” usulida to'ntarilishga qarshi sirtmoqsimon bo'g'ish usuli (Gyaki-okuri-sri-jime);

- qornida yotgan “uke”ning orqasidan bilak yordamida bo'g'ish (Hadaka-jime);

- “uke” “tori”ning oyoqlari orasida holatidan bo'g'ish (Hadaka-jime);

- “uke” emaklagan holatdan to'ntarilish bilan bo'g'ish (Juji-jime).

### **5. Qarshi hujumlarda bo'g'ish usullaridan foydalanish.**

Tizzalarda turib yelkadan oshirib irg'itishga qarshi (Drop-ippon-seoi-nage) minib olish (vbi sed) va aylanib o'tish (zabeganiya) bilan sirmoqsimon bo'g'ish usuli (Koshi-jime).

Tizzalarda turib yelkadan oshirib irg'itishga qarshi (Drop-ippon-seoi-nage) "uke" yelkasini oyoq bilan qurshab olgan holda sirmoqsimon bo'g'ish usuli (Kata-te-jime).

#### **6. Qo'shimcha material.**

- shim va orqa belbog'dan ushlab olgan holda ichkaridan ilib olish (O-uchi-gari);
- yeng va orqa belbog'dan ushlab olgan holda tortib olish bilan irg'itish (O-soto-gari);
- son yordamida o'tqazish bilan irg'itish (Ushiro-goshi);
- mos yeng va qaytarmadan ushlab olgan holda tizzada turib yelkadan oshirib irg'itish (Drop-eri-seoi-nage);
- oldinga to'ntarilishlar (Sukui-nage);
- yonboshdan oshirib irg'itish (yonboshni silkitib) (Utsuri-goshi).

#### **11.6. 1 – "kyu" oltinchi o'quvchilik darajasi (jigarrang belbog')**

Mashg'ulotlarning tavsiya qilinadigan yoshi – 15 yosh. Bu darajada tik turgan va parter holatidagi texnik harakatlarni o'zlashtirish taklif qilinadi.

Parterda kurashish usullarining avval o'rganilgan texnik harakatlarni o'zlashtirish taklif qilinadi.

Avval o'rganilgan parter holatidagi kurashish usullarini: og'ritish usullari, bo'g'ish usullarini takomillashtirish davom ettiriladi.

Parter holatidagi usullar guruhidan – "bo'g'ish usullaridan" boylamlar va kombinatsiyalarda to'ntarilishlar, ushlab qolishlar hamda og'ritish usullari bilan foydalanish taklif qilinadi.

Asta-sekin va ketma-ket o'qitish tamoyiliga amal qilgan holda oldingi darajalarda o'rganilgan texnik harakatlar, kombinatsiyalar va usullar boylamlarini takomillashtirish davom ettiriladi.

Himoyalani va qarshi hujum bo'limlarini o'rganish hamda takomillashtirish davom etadi, bu tushunchalarning amaliy materiali o'zlashtiriladi.

Ikkinchi darajada o'rganilgan texnik harakatlardan tik turgan holatda himoyalani va qarshi hujum harakatlarini o'zlashtirish taklif qilinadi. Avval o'rganilganlardan parter holatidagi himoyalani harakatlari takomillashtiriladi. Parter holatida usullar guruhidan foydalangan holda tik turgan va parter holatidagi texnik harakatlarda ta'qib qilish mavzusi davom ettiriladi.

Oltinchi darajada, oldindagisi kabi texnik harakatlarni sherik bilan harakatlanish paytida bajarish taklif qilinadi. Sportchi texnik harakatlar va ularning kombinatsiyalarini hamda boylamlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatlarni yaratishga hamda ulardan foydalanishga o'rganadi.

Kombinatsiyalarni tuzish tamoyilini hisobga olgan holda avval o'rganilgan texnik harakatlardan mustaqil ravishda kombinatsiyalar yaratish taklif qilingan.

### 11.6.1. Oltinchi daraja vazifalari (1 – “kyu”, jigarrang belbog’)

1. Tik turgan holatda ettita texnik harakatlarni o’rganish.
2. Parter holatida beshta to’ntarilishlarni ushlab qolish, og’ritish va bo’g’ish usullariga o’tish bilan birga o’rganish.
3. Ko’k belbog’ uchun o’rganilgan oltita tik turgan holatdagi texnik harakatlardan va jigarrang belbog’ uchun o’rganilgan yettita tik turgan holatdagi texnik harakatlardan himoyalanişlar va qarshi hujumlarni o’zlashtirish.
4. Jigarrang belbog’ uchun o’rganilgan yettita tik turgan holatdagi texnik harakatlardan foydalanib, kombinatsiyalarni o’zlashtirish.

#### Mundarija

1. 1 – “kyu” texnik harakatlarini namoyish qilish kompleksi:

“Tegirmon” usulida irg’itish (Kata-guruma)	Qo’lni yelka tagidan ushlab olgan holda irg’ish (Soto-maki-komi)	Ko’krakdan oshirib irg’itish (Ura-nage)	Ikkala oyoq orqasiga o’tib olish (Morate-gari)	Oyoqdan oshirib irg’itish (Ashi-guruma)	Ikkala oyoq orqasiga teskari o’tib olish (Sukui-nage)	Tizzalarda turib “tegirmon” (Kata-guruma).
--	--	---	--	---	---	--

#### 2. Avvalgi beshinchi darajadagi irg’itishlardan himoyalanişlar va qarshi hujumlar:

- yon tomondan to’ntarilishdan (Te-guruma);
- oyoq orqasiga o’tib olishdan (Kata-ashi-dori);
- yonbosh osha irg’itishdan (yonboshni silkitib) Ushiro-goshi);
- yon tomondan chalishdan (Yoko-guruma);
- boshqa tomondagi oyoq orqasiga o’tib olishdan (Kushiki-taoshi);
- tizzalarda turib yelkadan oshirib irg’itishdan (Drop-seoi-nage).

#### 3. 1 – “kyu”da qo’llanilgan tik turgan holatdagi texnik harakatlardan kombinatsiyalarda va qarshi hujumlarda foydalanish:

- “tegirmon” (Kata-guruma).
- qo’lni yelka tagidan ushlab olgan holda irg’itish (Soto-maki-komi);
- ko’krakdan oshirib irg’itish (Ura-nage);
- ikkala oyoq orqasiga o’tib olish (Morate-gari).
- oyoqdan oshirib irg’itish (Ashi-guruma);
- ikkala oyoq orqasiga teskari o’tib olish (Suhui-nage).
- minib olgan holda “tegirmon” (Kata-guruma).

*Masalan:*

Qo'lni yelka tagidan ushlab olgan holda irg'itish (Soto-maki-komi) va og'ritish usuliga yoki ushlab qolishga o'tish.

Qarshi hujum: Yonboshdan oshirib irg'itishga qarshi (O-goshi) ko'krakdan oshirib irg'itish (Ura-nage).

#### **4. Parter holatidagi usullarni namoyish qilish kompleksi.**

Oyoqlar yordamida bosh tomondan to'ntarish (Sankaku-garami) va "uke" emaklagan holatdan ushlab qolishga o'tish (Sankaku-jime).

"Uke" qorinda "tori" uning yuqorisida turgan holatdan to'ntarilish va bo'g'ish usuliga (sankaku-jime) o'tish hamda tirsakni bukish (Sankaku-gatame).

"Tori" yelka ustida, "uke" uning oyoqlari orasida holatidan to'ntarilish va ushlab qolishga o'tish (Tate-Sankaku-gatame) va bo'g'ish.

"Uke" qorinda yotgan holatdan to'ntarilish va ushlab qolishga o'tish ((Sankaku-gatame).

"Tori" yelka ustida, "uke" uning oyoqlari orasida holatidan oyoqlar yordamida og'ritish usuli (Ashi-gatame).

#### **5. 6-darajadagi irg'itishlardan himoyalanih va qarshi hujumlar:**

- "tegirmon" (Kata-guruma).
- qo'lni yelka tagidan ushlab olgan holda irg'itish (Soto-maki-komi);
- ko'krakdan oshirib irg'itish (Ura-nage);
- ikkala oyoq orqasiga o'tib olish (Morate-gari).
- oyoqdan oshirib tashlash (Ashi-guruma);
- ikkala oyoq orqasiga teskaridan o'tib olish (Sukui-nage);
- tizzalarda turib "tegirmon" (Kata-guruma).

*Masalan:*

Qarshi hujum: ikkala oyoq orqasiga o'tib olishga qarshi (Narate-goshi) ikkala oyoq tagidan ilib olish (Narai-goshi).

#### **6. Qo'shimcha material:**

Nomdor usullar texnikasi. Milliy kurash turlaridan olingan usullar texnikasi.

- cho'kkalangan holda "tegirmon" (Laats);
- "godauli"dan (gruzincha belbog') ushlab olgan holda usullar shodasi;
- orqadan oshirib irg'itish (Koga-Seoi-nage);
- "godauli"dan ushlab olgan holatdan irg'itish (Khabareli);
- boshqa qo'l bilan tovon tagidan ushlab olgan holda irg'itish;
- ko'krakdan oshirib irg'itish;
- o'rash;
- tik turgan holatdan "lampochka" usulida irg'itish;
- boldir yordamida o'tqazish bilan ko'krakdan oshirib irg'itish (Iskakov-ura-nage).

*Masalan:*

Orqadan oshirib irg'itish (Koga-Seoi-nage).  
“Godauli”dan ushlab olgan holatdan irg'itish (Khabareli).  
Cho'kkalagan holda “tegirmon” (Laats).

## **XII. Harakatli o'yinlar: ularning roli va ahamiyati**

Hozirgi vaqtda sport ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli bolalar va o'smirlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, ularda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash birinchi darajali vazifa hisoblanadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyalashning eng yaxshi vositasi sanaladi.

Harakatli o'yinlar har qanday yoshdagi bolalar uchun oson bo'lgan juda emotsional faoliyat turi hisoblanadi. O'yinlar jismoniy, ma'naviy, irodaviy, axloqiy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Bola o'yin faoliyatida mustaqillik, qat'iylik, matonat, maqsadga intiluvchanli kabi hayotiy zarur sifatlarni egallab boradi. O'yin ta'lim va tarbiya vositasi bo'lib, o'yin faoliyati yordamida bolalar o'zaro munosabatlarning rolini anglaydilar. O'yinda har bir bola o'z qobiliyatlari, bilimlarini sinovdan o'tkazadi, o'z kuchini anglab yetadi. Boshqacha aytganda, o'yin ongni, tafakkurni, ijodiy imkoniyatlarni rivojlantiradi.

Juda ham ko'p miqdorda o'yinlar mavjud. Harakatli o'yinlar aqliy faoliyat, mantiqiy fikrlash, tasavvur qilish, xotira, diqqatni jamlash, tezkor qarorlarning oqilonaligi kabi jarayonlarning shakllanishiga yordam beradi. Harakatli o'yinlar yuqori emotsionallikni ta'minlagan holda organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga, ma'naviy sifatlarni, fe'l-atvorning irodaviy qirralarini tarbiyalashga, uyushqoqlik hamda tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar ijobiy xususiyatlarni hosil qiladi, bu katta yuklamalar bilan ham mashg'ulotlarni davom ettirish istagini saqlab qolishga imkon yaratadi.

### **12.1. Mashg'ulot jarayonidagi harakatli o'yinlar**

Shuni yodda tutish lozimki, bir xil kechadigan mashg'ulotlar sportchilarning texnik harakatlarini cheklanib qolishiga va taktik jihatdan ojiz bo'lib qolishga olib keladi, qiziqishning yo'qolishini keltirib chiqaradi. Bu o'z, navbatida, sport mahoratining o'sishiga to'sqinlik qiladi.

Shunday qilib, mashg'ulotlarga harakatli o'yinlarni kiritish o'qitishning (o'rgatishning) eng muhim sharti hisoblanadi. Eng asosiysi, shundan iboratki, o'yinlar o'quv-mashg'ulot jarayoni oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

O'yin davomida o'smir unga xos bo'lgan hamma sifatlari bilan shaxs sifatida namoyon bo'ladi. O'yin o'smirning jismoniy va psixik sifatlarni,

uning aqliy imkoniyatlarini, irodasini va h.k. rivojlantiradi. O'yin f'el-atvorni chiniqtiradi va shakllantiradi, qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'rgatadi, raqibga nisbatan hurmatni shakllantiradi.

Harakatli o'yinlarni mashg'ulotlarda muntazam, turli xil variantlaridan foydalangan holda qo'llash zarur, bu shug'ullanuvchilarda mustahkam malakalarni shakllantirishga yordam beradi. Oddiy qoidalar, yuqori emotsionallik, harakatlar talab qilmaydigan inventar- buning hammasi harakatli o'yinlarning ommalashishiga ko'maklashadi.

Harakatli o'yinlar sport texnikasi ayrim elementlarini o'rganish, mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi, shuningdek, har qanday sport turi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga imkon beradi.

## **12.2. Harakatli o'yinlar sportda saralash vositasi sifatida**

So'nggi paytlarda xalqning madaniy darajasi o'sib borayotganligi sababli ko'pgina oilalar bolalarining sport bilan shug'ullanishlariga qiziqish bilan qaramoqdalar. Murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bolalarining u yoki bu sport turiga bo'lgan layoqatlarini hamda moyilliklarini aniqlashga qaratilgan tadbirlar kompleksini amalga oshirishlariga to'g'ri kelmoqda. Ma'lumki, o'smirda malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olishga bo'lgan qobiliyatni aniqlab olish juda qiyin.

Iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralab olishning eng yaxshi vositasi- bu harakatli o'yinlarga asoslangan (shular asosida tuzilgan) testlardir. O'yin-testlar nazorat mashqlari oldida katta afzallikka ega, chunki ular ma'lum bir sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni hamda qobiliyatlarning uyg'unligini baholashga imkon beradi.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilim, ko'nikma va malakalarning shakllanishi sodir bo'ladi, shuningdek, bolalar va o'smirlarning individual qobiliyatlari ochiladi. O'yinlar mobaynida bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladilar, bu o'z navbatida, murabbiyga bo'lajak sport ixtisoslashuviga yaxshi harakat qobiliyati mavjudligini qayd qilishga yordam beradi (yengillashtiradi).

Har bir murabbiy biladiki, bolada hamma sifatni ham rivojlantirib bo'lmaydi. Gnetik omillar muhim rol o'ynaydi va bolalar hamda o'smirlarning rivojlanish imkoniyatlarini belgilab beradi. Biroq shuni hisobga olish lozimki, shaxs tomonidan orttirilgan xususiyatlar nasliy xususiyatlardan ko'ra ustunlikka ega bo'ladi.

Qo'llaniladigan o'yin-testlar murabbiyga o'smirlarda uni qiziqtiradigan qobiliyatlarning mavjud ekanligini aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun, odatda, harakat faolligi har xil bo'lgan bir nechta o'yinlar qo'llaniladi. O'yin-testlarni o'tkazish mobaynida turli xil yo'nalishdagi harakatli



o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq: koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash uchun, diqqatni jamlash uchun, tezkor fikrlashning originalligi uchun va h.k.

Harakatli o'yinlar yordamida testlash jarayonida har bir qatnashchi ma'lum miqdorda ball to'plab boradi. Testlash natijalarini aniqlash har bir qatnashchi tomonidan to'plangan ballar yig'indisiga ko'ra amalga oshiradi, bu, o'z navbatida, shaxsning individual xususiyatlarini belgilab beradi. O'yin yakunlariga ko'ra shaxsning tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan layoqati ushbu sport turiga xos bo'lgan qobiliyatlarning mavjudligi to'g'risida fikr yuritish mumkin.

Hozirgi paytda murabbiylar bolalar va o'smirlarni sportga saralab olishda o'yin-testlardan mohirona foydalanib kelmoqdalar. Harakatli o'yinlarni sport takomillashuvi guruhlarida ham nazorat testlari sifatida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o'yinlar bolalar, o'smirlar va yoshlarni umumiy jismoniy tarbiyalash uchun ham, alohida sport turlarida zarur bo'lgan malakalarni o'zlashtirish hamda takomillashtirish uchun ham qo'llanishi mumkin.

### **12.3. Umumiy jismoniy rivojlanish uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misollar**

#### **1. Ro'molchani tortib ol**

O'yinning ta'rifi. Qatnashchilar juftliklarga bo'linadilar. Har bir o'yinchining vazifasi – raqibidan ro'molchani tortib olish va uni xuddi shu narsani qilishga yo'l qo'ymaslik. Kim birinchi bo'lib ro'molchani tortib olsa, u g'olib sanaladi.

Qoidalar: raqibni qo'lidan ushlash mumkin emas, o'yinchini itarish man qilinadi.

Variantlari: ro'molcha o'yinchilarning belbog'i orasida oldinda turadi; ro'molcha o'yinchilarning belbog'i orasida chap tomonda yoki o'ng tomonda turadi; ro'molcha o'yinchilarning belbog'i orasida chap tomonda yoki o'ng tomonda turadi; ro'molcha o'yinchilarning belbog'ida orqada turadi; tizzalarda turgan holatda o'ynash mumkin; juft-juft bo'lib o'ynash mumkin; jamoa bo'lib o'ynash mumkin.

#### **2. Oyoqlar yordamida tegizishlar**

O'yinning ta'rifi. Qatnashchilar juftliklarga bo'linadilar. O'yinchilar bir-birlarining yelkalariga qo'llarini qo'yadilar. O'yinchilarning vazifalari-o'zining oyoq uchi bilan bir necha bor raqib oyoq kaftiga tegish.

Qoidalar: Maydonda siljib harakatlanayotib, raqibga o'z oyog'iga tegishiga yo'l qo'ymaslik va qo'lni yelkadan tushirmaslik lozim.

Variantlari: raqibning oyog'iga mos oyoq bilan tepish, faqat o'ng yoki faqat chap oyoq bilan tepish, istalgan oyoq bilan (tanlovga ko'ra) tepish mumkin.

### **3. To'p bilan tegish**

O'yinning ta'rifi. O'yinchilar juft-juft bo'lib 3-4 m. diametrga ega aylana ichida turadilar. O'yinchilarning birining qo'lida to'p bo'ladi. Uning vazifasi- raqibning yelkasiga to'p bilan tegish. Ikkinchi o'yinchi qutilib qolishga harakat qilishi va raqibning unga tegishiga yo'l qo'ymasligi kerak.

Qoidalari: To'p bilan tegishni faqat kelishilgan joyga amalga oshirish mumkin. Maydon tashqarisiga chiqib ketgan o'yinchi mag'lub hisoblanadi.

Variantlari. To'p bilan raqib tizzasiga tegishi mumkin: to'p faqat bitta o'yinchida bo'ladi; o'yinda to'p bir vaqtning o'zida ikkita o'yinchida bo'ladi.

### **4. Qarsak chalish**

O'yinning ta'rifi. Polda diametri 3 m. bo'lgan aylana chiziladi. Ikkita o'yinchi tanlanadi, ular aylana ichiga kiradilar va tikka holatda turadilar. Har bir o'yinchining vazifasi – raqibidan qocha turib, uning tizzasiga tagida qarsak chalish va unga xuddi shu usulni bajarishga yo'l qo'ymaslik. O'yin davomida ko'p marta qarsak chalgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Qoidalari. O'yinchilarga ushlab olishlarni bajarish va aylana tashqarisiga chiqishga ruxsat berilmaydi.

Variantlari. Qarsak chalishni faqat oldindan kelishilgan oyoq tizzasiga tagida bajarishga ruxsat beriladi: qarsak chalishni xohlagan oyoq tizzasiga tagida bajarish mumkin.

### **5. Aylanadan itarib chiqarish**

O'yinning ta'rifi. 3-4 diametrlil aylana ichida ikkita o'yinchi turadi. Buyruq bo'yicha qo'llarini bir-birining yelkasiga qo'yib, bir-birini o'zaro turtkilashni boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi- raqibini aylana ichidan itarib chiqarib yuborish.

Qoidalari. Agar o'yinchining bir oyog'i bo'lsa ham aylana tashqarisiga chiqib ketsa, u mag'lub bo'lgan hisoblanadi.

Variantlari. Itarishni ko'krakda bajarish ham mumkin; bunda qo'llar orqada turadi; itarishni orqa bilan ham bajarish mumkin: bunda qo'llar o'yinda qatnashmaydi; raqibni qo'llar bilan ham itarish mumkin: bunda raqiblardan biri orqamacha holatda turishi kerak.

### **6. To'pni egallab ol**

O'yinning ta'rifi. Qatnashchilar tik turgan holatda yoki tizzalarda turadilar. Ular ikkala qo'llarida to'pni ushlaydilar. Buyruq bo'yicha har bir o'yinchi to'pni olib qo'yishga va uni bosh uzra ko'tarishga harakat qiladilar.

Qoidalari. Ushlab olgan holatda qo'llar bir xilda tutib turilishi lozim. Agar o'yin tik turgan holatda o'tayotgan bo'lsa polga (gilamga) yiqilish man qilinadi.

Variantlari. O'yinni o'tirgan holatda o'tkazish mumkin; o'yinni tizzalarda o'tkazish mumkin; o'yinni qorinda yotgan holatda o'tkazish mumkin; o'yinni tik turgan holatda o'tkazish mumkin.

## **7. Xo'rozlar jangi**

O'yinning ta'rifi. 3-4 *m* diametrli aylana ichida ikkita o'yinchi joylashadi. Buyruq bo'yicha o'yinchilar, bitta oyoqda sakrab yurib, qo'llarini orqada tutib yelkalari bilan itargan holda raqibni ikkala oyoqda turib qolishga (muvozanatni yo'qotishga) yoki doiradan chiqib ketishga majbur qilishga intiladilar. Raqibini birinchi bo'lib muvozanatdan chiqara olgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Qoidalari: ataylab qilingan qo'pol itarishlar man qilinadi. O'yinni faqat buyruq berilgandan keyin boshlash kerak.

Variantlari: tayanchsiz oyoqni qo'lda ushlab turish kerak: sakrash oyog'ini almashtirish mumkin, lekin ko'pi bilan 2 marta; raqibni ko'krakda itarish mumkin.

## **8. To'p uchun kurashish**

O'yinning ta'rifi: Ikkita o'yinchi bir-biridan 2 *m* narida orqasi bilan polda o'tiradi. Ular o'rtasida to'p turadi. Rahbarning buyrug'i bilan o'yinchilar to'pni ushlab olishlari lozim. Kim birinchi bo'lib to'pni egallab olsa, u g'olib sanaladi.

Qoidalari: to'p ikkala o'yinchi o'rtasida markazda turadi. Raqibiga ataylab urilgan o'yinchi mag'lub bo'lgan hisoblanadi.

Variantlari: o'yinni tik turgan holatda o'tkazish mumkin; to'p o'lchamini kichraytirish, shu tariqa o'yinni qiyinlashtirish mumkin.

## **9. Niqoblash**

O'yinning ta'rifi: Ikkita o'yinchi yuzma-yuz tik holatda turadi. Rahbarning buyrug'i bilan har bir o'yinchi o'z raqibining gavdasidan ushlab olishga urinadi. Bu paytda raqib, maydon bo'ylab siljib yurib, faol qarshilik ko'rsatishi kerak.

Qoidalari: o'yinchilarning maydon tashqarisiga chiqishlari man qilinadi. Raqibining gavdasidan ushlab olgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Variantlari: raqibga hujum qilayotib, uni gavdasidan ushlab olish va qo'llarini orqaga qayirib birlashtirish mumkin.

## **10. Sakrovchan chumchuqchalar**

O'yinning ta'rifi: 3 *m* diametrli aylana ichiga boshlovchi kiradi. Qolgan o'yinchilar aylana tashqarisida joylashadilar. Rahbarning buyrug'i bilan chumchuqchalar aylana ichiga sakrab kiradilar va undan sakrab chiqadilar. Boshlovchi aylana ichidan sakrab chiqib ketolmagan chumchuqni tutishga harakat qiladi.

Qoidalari: aylana ichidan yugurib o'tib ketgan o'yinchi tutilgan hisoblanadi. Ikkita-uchta chumchuqlar tutilgandan so'ng boshlovchi o'zgartiriladi.

Variantlari: doira ichiga bitta oyoqda sakrab kirishga ruxsat beriladi. Ikkita oyoqda sakrab yurish mumkin.

## **11. Kaftlar bilan to'qnashish**

O'yinning ta'rifi. O'yinchilar juft-juft bo'lib bir-birlariga qarama-qarshi turadilar. Qatnashchilar kaftlari bilan zarbalar berib, raqibini muvozanatdan chiqarishga harakat qiladilar.

Qoidalari: kaftlar bilan zarba berilgandan so'ng oyog'ini orqaga tashlagan o'yinchi mag'lub hisoblanadi. Keyin o'yin qayta boshlanadi.

Variantlari: O'yinni tik turgan holatda bajarish mumkin; cho'kkalab o'tirib ham o'ynash mumkin; yarim cho'kkalash holatida o'ynash mumkin.

## **12. Cho'kkalagan holatda itarib chiqarish**

O'yinning ta'rifi. Diametri 3 *m* bo'lgan aylana ichiga ikkita o'yinchi kiradi, cho'kkalagan holatni egallab, qo'llari bilan boldir-kaft bo'g'imidan ushlab oladilar. Ularning vazifalari – yelkalari bilan uning qo'llari, tizzalari va dumbasini gilamga tegizish.

Qoidalari: aylana tashqarisiga chiqish mumkin emas. Olishuv 30 sek. davom etadi. Agar bir-birini yengishning iloji bo'lmagan bo'lsa, durang natija e'lon qilinadi.

Variantlari: qo'llar bosh orqasida bo'lgan dastlabki holatdan o'yinni o'tkazish mumkin; qo'llar bilan tizzaga tayangan holda ham o'ynash mumkin.

## **13. Chiziq ustidan tortib olish**

O'yinning ta'rifi: Ikkita jamoa bir-biriga orqasi bilan chiziq bo'ylab turadi. Buyruq bilan har bir o'yinchi o'z raqibini chiziq ustidan tortib olishga harakat qiladi. O'z hududiga ko'proq o'yinchilarni tortib olgan jamoa g'olib bo'ladi.

Qoidalari: chiziqni ikkala oyog'i bilan bosib o'tgan o'yinchi tortib olingan hisoblanadi. Kiyimdan tortish man qilinadi.

Variantlari: juft bo'lib o'ynash mumkin; chap qo'ldan ushlab olgan holda o'ynash mumkin; o'ng qo'ldan ushlab olgan holda o'ynash mumkin; ikkala qo'ldan ushlab olish ham mumkin.

## **14. O'jar bolalar**

O'yinning ta'rifi: Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi o'tiradi, mos oyoq kaftini bir-birlariga tiraydilar, qo'llari bilan esa orqaga tayanadilar. Buyruq bo'yicha har bir o'yinchi o'z oyoq kafti yordamida raqib oyog'ini itara boshlaydi.

Qoidalari: raqibining oyog'ini birinchi bo'lib itarib yuborgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Variantlari: qo'llarga tayanmagan holda o'ynash mumkin: ularni bosh orqasida ushlab turish mumkin, bu o'yinni ancha qiyinlashtiradi; ikkala oyoq bilan ham tayanib o'ynash mumkin.

## **15. Kuchli oyoqlar**

O'yinning ta'rifi. O'yinchilar bir-birlariga qarama-qarshi o'tiradilar. O'yinchilardan birining oyoqlari oldinga uzatilgan, oyoq kaftlari birlashtirilgan. Ikkinchi o'yinchi raqibi qarshisida o'tirib, o'z oyoqlarini raqibi oyoq kaftlari bilan yonma-yon qilib tashqaridan joylashtiradi. Birinchi o'yinchining vazifasi – raqibning tekis uzatilgan oyoqlarini ochish, bunda raqib qarshilik ko'rsatadi. Kimda-kim raqib oyog'ini qisqa vaqt ichida ochishga erishsa, u g'olib sanaladi.

Qoidalari: o'yin paytida qo'llar orqaga tayangan holatda turishi kerak, ularni joyidan qimirlatish mumkin emas.

Variantlari: qarama-qarshi tomonga o'ynash mumkin, ya'ni ochilgan oyoqlarni birlashtirish.

## **XIII. Psixologik tayyorgarlik**

Psixologik tayyorgarlik deganda psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilarda mashg'ulot vazifalari va musobaqalardagi ishtirokning muvaffaqiyatli hal etilishini ta'minlaydigan shaxs sifatleri va holatlari, psixik funksiyalar hamda jarayonlarni shakllantirishga yo'naltirilgan sport faoliyati va sportchilar hayotining munosib shart-sharoitlari yig'indisi tushuniladi.

“Psixologik tayyorgarlik” tushunchasi ikkita turkumni o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va aniq musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan birga amalga oshiriladi. Uning yordamida quyidagi maxsus vazifalar hal etiladi:

- ahloqiy sifatlarni tarbiyalash;
- sport jamoasini va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

- idrok etish jarayonlarini rivojlantirish, jumladan, ixtisoslashtirilgan idrok etish turlarini takomillashtirish, masalan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” va boshqalar;

- diqqatni, uning turg'unligi jamlanishi, taqsimlanishi va boshqa narsapga o'tkazilishini rivojlantirish;

- taktik fikrlashni rivojlantirish;

- o'z emotsiyalari (hayajonlari)ni boshqara olish qobiliyatini rivojlantirish.

Axloqiy sifatlarni rivojlantirish. Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan parallel tarzda uning fe'l-atvori va shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhim hisoblanadi. Sportchini o'z madaniyati, ma'lumoti va tafakkurini oshirib borishga yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga izchil ta'sir ko'rsatib borish va bunda jamoa yordamida salbiy holatlarni bartaraf etish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoadoshlikni yuksak darajada his qilish, do'stona o'zaro munosabatlar, jipslashganlik – mashg'ulotlarda va musobaqalardagi yaxshi psixologik muhitning zarur shartidir.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Irodaviy harakatlarning maqsadlari va sabablari (motivlari) sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari va axloqiy ko'rsatmalari bilan belgilanadi, aynan shunday paytlarda uning irodaviy sifatlari qat'iy namoyon bo'ladi. Katta irodaviy sa'y-harakatlar evaziga bajariladigan o'ta murakkab mashqlar irodaviy sifatlarni maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqni bajarish yuzasidan maqsadli ko'rsatma berish juda muhim.

Jasurlik va qat'iylikni tarbiyalash uchun bajarilishi ma'lum darajada xatarli bo'lgan va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadli intiluvchanlik va matonat sportchilarda mashg'ulot jarayoniga, sport turi texnikasi va taktikasini egallash muhimligiga, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqishni rag'batlantirish uchun mashg'ulot jarayonida his-hayajonlarga boy o'ta murakkab mashqlardan foydalanish foydalidir.

Sabr-bardosh va o'zini tuta bilish o'ta muhim sifatlar bo'lib, salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va tajovuzkorlik, sarosimaga tushish, ezilish) yengib o'tishda namoyon bo'ladi. Bu sifatlarni tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga katta toliqishni va og'riqli sezgilarni keltirib chiqaruvchi mashqlar qiritiladi. Mashg'ulotlarda kutilmaganda o'zgaruvchan murakkab vaziyatlar modellashtiriladi va bunda sportchi bunday vaziyatlarda

o'zini yo'qotib qo'ymasligiga, salbiy hayajonlarni yashirib, o'z harakatlarini boshqara olishga erishiladi.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot jarayonida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda sportchilarga maqsadga erishish uchun nostandart va kutilmagan harakatlardan foydalangan holda mustaqil qaror qabul qilish taklif etiladi.

Intizomlilik o'z vazifalari, majburiyatlariga vijdonan munosabatda bo'lishda uyushqoqlik va tirishqoqlikda namoyon bo'ladi.

Idrok etish jarayonlarini rivojlantirish. Har qanday vaziyatda to'g'ri yo'l tuta olish ko'nikmasi sportchining muhim sifatlaridan sanaladi. Ko'p jihatdan u ham o'zining, ham raqibining vaqt va makondagi harakatlarini idrok etishga bog'liq bo'ladi. Uning asosida nozik mushak-harakat sezilarli va harakatlar koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlarning samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning: uning ko'lami, jadalligi, turg'unligi, taqsimlanishi va o'zgarishining rivojlanishi bilan belgilanadi. Murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarda sportchi ko'p miqdorda turli xil texnik-taktik harakatlarni idrok etadi. Diqqatning bu xususiyati uning ko'lami bilan ifodalanadi. Shu bilan birga sportchilar muhim detallarga diqqatni jamlash olishlari lozim. Bu diqqatning jadalligiga taalluqlidir. Turli xildagi chalg'itishlarga qarshilik qila olish esa diqqatning turg'unligidan dalolat beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilab beradi va murakkabligiga ko'ra har xil bo'lgan vaziyatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida rivojlantiriladi. Bunda sportchining diqqati raqibning taktik maqsadlarini topishga, uning mumkin bo'lgan harakatlarini oldindan ko'zlay olishga, uni tez va to'g'ri baholashga qaratiladi.

Yuqori malakali sportchi tezkor ravishda oqilona yechimlarni topa olishi hamda muayyan musobaqa vaziyati uchun samarali bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llay bilishi zarur.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchining o'z emotsional holatini boshqara olish qobiliyati ko'p jihatdan uning sport mahorati oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqadagi ayrim vaziyatlar, epizodlarga bo'lgan ijobiy yoki salbiy munosabat hayajonlar bilan kechadi, ular sportchi tomonidan subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarning yengib o'tilishini yoki yengillashtiradi, yoki qiyinlashtiradi. Emotsional holatlarning shiddati musobaqalarning ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq bo'ladi.

*Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.*

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va quyidagi vazifalarni hal etishga qaratiladi:

- sportchilar tomonidan oldinda turgan musobaqaning qanchalik ahamiyatga ega ekanligini anglash;
- oldinda turgan musobaqa sharoitlari xususiyatlarini (vaqti, o'tkazilish joyi) o'rganish;
- raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularning va o'zining hozirgi kundagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorgarlik ko'rish;
- oldinda turgan musobaqada g'alaba qozonish uchun o'z kuchiga va imkoniyatlariga bo'lgan qat'iy ishonchni shakllantirish;
- oldindagi musobaqa sababli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish;
- tetik emotsional holatni hosil qilish.

Birinchi to'rtta vazifani hal qilish uchun quyidagi metodik usullarni qo'llash mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini tinchlantirish yordamida sportchining salbiy hayajonlarni ongli tarzda bostirishi;
- sportchilarning individual xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab badan qizdirish vositalari hamda metodlaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va psixikani boshqaruvchi mashg'ulot vositalari hamda metodlaridan foydalanish.

## **XIV. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish**

### **14.I. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish zarurati**

So'nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti hamda uning amaliyoti bilan yaqinlashishi, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazishning taraqqiy etgan metodlari, jismoniy yuklamalar hajmi hamda shiddatining oshishi, sport moddiy-texnik bazasining o'sishi hamda yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi orqali tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim hal qiluvchi omillardan biri – bu mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki, oliy toifali sportchilarga quyiladigan zamona-viy talablarga muvofiq bir kunda ikki, ba'zan esa uch marta mashg'ulot o'tkazishga to'g'ri keladi. Shahar sharoitlarida bu katta qiyinchiliklar bilan kechishi mumkin, chunki sportchilarning ko'pchiligi sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joydan ancha uzoqda yashashadi va qat'iy tartibda mashg'ulotlar o'tkazish og'ir bo'ladi. Tabiiyki, maxsus tashkil qilinadigan o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitlaridagi mashg'ulotlarning samaradorligi



beqiyos. Malakali sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'tkazilishi aynan shu orqali tushuntiriladi.

Biroq o'quv-mashg'ulot yig'inlari qoniqarsiz tayyorgarlik, o'tkazilish joyi noto'g'ri tanlanganligi, mashg'ulot vositalari bilan yomon jihozlanganlik, shuningdek, mashg'ulot yuklamalarining nooqilona rejalashtirilishi, tarbiyaviy ishlar hamda intizom bo'shligi sababli kerakli natija bermasligi mumkin.

## **14.2. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tayyorlash**

O'quv-mashg'ulot yig'inlari sport tayyorgarligining yillik taqvim rejasida ko'zda tutiladi.

Yig'inlarni o'tkazish uchun joy tanlash ularning muayyan maqsadi va vazifalari bilan belgilanadi. Bunda iqlimiy sharoitlar, dengiz sathidan balandlik mahalliy reʼef sport inshootlari, mashg'ulot vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi va sifati hal qiluvchi omil sanaladi. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan rejalashtiriladigan yig'inlarni musobaqa o'tadigan joyda yoki oldinda turgan musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiq.

Yig'inlarning o'quv rejasini asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olishi zarur. Yig'inlarning maqsadi va vazifalari; o'tkazilish joyi; o'tkazilish muddatlari; qatnashchilar soni; ma'muriyat, tibbiyot va ilmiy xodimlar soni (lavozimlarini sanab o'tish bilan); mashg'ulot siklining davomiyligi; bir kunda o'tkaziladigan mashg'ulotlar soni va ularga ajratiladigan vaqt; mashg'ulot vositalari ro'yhati, har biri uchun ajratiladigan o'quv soatlari soni va umumiy soatlar soni; nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yhati, har biri uchun ajratiladigan o'quv soatlari soni va umumiy soatlar soni.

O'quv rejasiga quyidagilarni ilova qilish maqsadga muvofiq:

- a) zarur sport jihozlari ro'yxati;
- b) tezkor o'quv axborotini ta'minlash uchun kerakli jihozlar va turli xil predmetlar ro'yxati.

Yig'inlardagi o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi quyidagi asosiy omillarga bog'liq bo'ladi:

- Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.
- O'quv guruhlarining soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra optimal tarkibi. U murabbiylarga har bir sportchining individual tayyorgarligiga etarlicha e'tibor qaratish uchun imkon beradi.
- Shifokor va doimiy kompleks ilmiy guruh a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatuvlar; murabbiyga mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini boshqarishga hamda sportchilarni mas'uliyatli

musobaqalarga yaqin qolganda sport formasi holatiga keltirishga yordam beruvchi tiklanish vositalari kompleksining mavjudligi.

- Tezkor ko'rgazmali o'quv-axborot vositalaridan (videomagnitafon yozuvlari, internet va h.k.) keng foydalanish.

- Sport inventarlari va jihozlarni o'z vaqtida hamda sifatli qilib mashg'ulotlarga tayyorlash.

- Mashg'ulot jarayonida har bir sportchiga – yig'in qatnashchisiga individual yondashish juda muhim.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va samaradorligi individual mashg'ulot rejalari mos kelishi kerak.

- Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham juda muhim hisoblanadi. Ular tizimlashtirilgan bilimlar kompleksi mashg'ulot metodikasining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish asoslarini beradi.

### **14.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarining rejalashtirilishi**

O'quv-mashg'ulot yig'inlari haftama-hafta rejalashtiriladi va 2 ta yoki 3 ta haftalik mikrotsiklni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, musobaqa boshlanishiga yaqin qolganda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vazifalari soni ortib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalari esa kamaytirilishi kerak bo'ladi. Bevosita musobaqalardan oldin bir kun hammom va 1-2 kun dam olish kunlari rejalashtiriladi. Bunda musobaqalardan bir kun oldin musobaqa o'tkaziladigan joy, inventar va boshqa oldindagi musobaqa sharoitlari bilan albatta tanishtiriladi. Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishiga bog'liq bo'ladi. Rejalarni tuzayotganda shuni hisobga olish kerakki, eng og'ir uchrashuvlar ko'p hollarda musobaqalarning oxirgi kunlariga to'g'ri keladi. Mashg'ulot tsiklining davrlariga qarab, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida mashg'ulot yuklamalari miqdori turlicha bo'ladi.

### **14.4. Yig'inlar natijalarining tahlili**

O'quv-mashg'ulot yig'inlari yakunlarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklarni aniqlashga, shuningdek, ularni bartaraf etishga, ularni bartaraf etish yo'llarini belgilab olishga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi kerak:

1. Yig'inlar o'tkazilish joyining uning maqsad va vazifalariga mosligi.
2. Tegishli moddiy-texnik bazaning mavjudligi (zarur mashg'ulot vositalari va sport inventarlarining mavjudligi hamda holati) va maishiy

sharoitlarning baholanishi (joylashish va ovqatlanish), ularning quyiladigan talablarga mosligi.

3. Qatnashchilarning yig'inga chaqirishning o'z vaqtida rasmiylashtirilishi.

4. Yig'inlarga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.

5. Yig'inlarga yetib kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yhati, ularning kelmaganlik sabablari.

6. Yig'inlarda o'quv guruhlar soni.

7. Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular to'g'risida qisqacha ma'lumotlar (ular shug'ullangan o'quv guruhlar va ularning son tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar ham ko'rsatiladi).

8. Yig'inlarda shifokorning borligi va tibbiy-pedagogik kuzatuv bahosi.

9. Yig'in boshida va oxirida qatnashchilar tomonidan nazorat me'yorlarining topshirilish yakunlari.

10. Yig'inlar o'quv rejasining bajarilishi yakunlari.

11. Yig'inlarda tezkor ko'rgazmali-o'quv axborot vositalarining (videomagnitafon yozuvlari, SD va boshq.) qo'llanilishi.

12. Sportchilar tomonidan individual mashg'ulot rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

Ish yakunlarini tahlil qilmasdan jismoniy yuklamalar hajmi va mashg'ulotlar shiddatini ifodalovchi materiallarni taqqoslamay turib, sportchilar mahoratining takomillashuvini rejalashtirib bo'lmaydi. Sinchiklab va puxta amalga oshirilgan tahlil sportchilarni tayyorlash va tarbiyalash holatini, shuningdek, murabbiylarning egallab turgan lavozimlariga munosibliklarini obyektiv tarzda aks ettiradi.

## **XV. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish**

### **15.1. Yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonida jarohatlanishlarning yuzaga kelish sabablari**

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan mashg'ulotlarda tashkiliy jihatdan kamchiliklar mavjud bo'lishi hamda metodik xatolarga yo'l qo'yilishi oqibatida tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi hamda organizm funksional tizimlari ishining buzilishi kuzatiladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin:

- 1) Mashg'ulotlarda xulq va xavfsizlik qoidalarining buzilishi;
- 2) Sifatsiz sport kiyimi, inventar va jihozlar;

3) Mashg'ulotlarning noqulay sanitariya-gigiyenik (yetarlicha yoritilmaganlik; mashq bajarish uchun mo'ljallangan o'ta qattiq yoki sirpanchiq qoplamalar; havoning gaz bilan ko'p ifloslanganligi) hamda meteorologik sharoitlari (atrof-muhitning juda past yoki yuqori harorati, o'ta yuqori namlik va h.k.).

Metodik xatolar ko'proq muayyan mashg'ulotda va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligiga bog'liq bo'ladi.

## **15.2. Kuch mashqlaridan foydalaniladigan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan metodik xatolar**

Birinchi navbatda bu turli mushak guruhlarini kuchini rivojlantirishda uyg'unlikning buzilishi va, oqibatda, ular kuchining rivojlanishidagi nomutanosiblik. Tayanch-harakat apparatida nisbatan bo'sh, yetarlicha mashq qilinmagan bo'g'inlar aniqlanadi, bu ularning jarohatlanishiga yoki boshqa bo'g'inlarning haddan ziyod yuklanishiga olib keladi. Oyoq kaftining yetarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini kamaytiradi. Buning oqibatida sakrash mashqlarini bajarish paytida oyoq kaftlariga kelib tushadigan yuklamaning bir qismi boldirning uch boshli mushagiga hamda axill paylariga to'g'ri keladi. Bu ularning ortiqcha yuklanishi keltirib chiqarishi va ular tuzilishining o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qad-qomatning buzilishi, umurtqa bel qismining ortiqcha yuklanishi yuzaga kelishi mumkin. Oxirgisi umurtqalararo to'qimalarning haddan ortiq kompressiyaga sabab bo'lishi va, o'z navbatida, beldagi og'riqlar va sonning orqa yuzasi mushaklarining jarohatlanishi bilan kuzatilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlarini yaxshilab bajarmay turib, kuch mashqlarini bajarish mushaklar, boylamlar va paylarning cho'zilishi hamda yorilishiga, bo'g'inlarning jarohatlanishiga, yurak-tomir tizimining o'ta zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Eng katta va katta vaznga yaqin og'irliklar bilan chuqur o'tirib-turish mashqlarini ortiqcha bajarish menisklar va tizza bo'g'inlari boylamlarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrashlarni ortiqcha bajarish oyoq kafti va tizza bo'g'inlarining jarohatlanishini yuzaga keltiradi.

Umurtqa uchun katta kuch yuklamalarini ortiqcha berish qad-qomatning buzilishiga, umurtqalararo disklarning qiyshayishi, qalinlashishi yoki churrasiga (grija) olib kelishi mumkin.

Hali yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarda katta og'irliklarni qo'llanilishi (mukammallashtirilmagan mushak koordinatsiyasi), odatda, tayanch-harakat apparatining bo'sh bo'g'inlarining jarohatlanishiga olib keladi.

Uzoq vaqt davom etadigan chiranish mashqlari yurak ishida buzilishlarni keltirib chiqaradi, qon tomirlarning kengayishiga, kapillyar qon aylanishining buzilishiga olib keladi.

### **15.2.1. Kuch mashqlari bajariladigan mashg'ulotlarda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar**

Kuch mashqlari bajariladigan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish zarur:

1. Kuchni mashq qilishdan oldin badanni yaxshilab qizdirib olish va butun mashg'ulot davomida organizmni issiq saqlab turish lozim.

2. Og'irliklar kattaligini va kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa, kuch mashqlari bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi og'irlik kattaligini ehtiyotkorlik bilan belgilab olish zarur. Avval uning texnikasini kichik yoki o'rtacha kattaliklar bilan yaxshilab o'zlashtirib olish lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini, kuch tayyorgarligining, ayniqsa, boshlang'ich bosqichida, har tomonlama rivojlantirish zarur. Buning uchun har xil dastlabki holatlardan turli-tuman kuch mashqlari qo'llaniladi.

5. Katta bo'lmagan vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini bajarish paytida nafasni tutib qolish kerak emas.

6. Umurtqaga tushadigan ortiqcha yuklamalarni oldini olish uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish lozim. Kuch mashqlari orasidagi dam olish tanaffuslarida turnikda, gimnastika halqalarida, gimnastika devorchasida osilib turib, umurtqani yengillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

7. Umurtqaning jarohatlanishini oldini olish uchun qorin va gavda mushaklarini muntazam mustahkamlab borish zarur.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri tutib turish lozim.

9. Lokal ta'sirga ega mashqlar yordamida oyoq mushaklarining tovon qismini muntazam mustahkamlab borish kerak. Bu oyoq kaftining egiluvchan bo'lishiga yordam beradi va tayanch-harakat apparatining ko'p sonli jarohatlanishlarini oldini olishga ko'maklashadi.

10. Qo'lni jarohatlamaslik uchun predmetlar bilan bajariladigan mashqlarda turli xildagi ushlarlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

11. Og'irliklar bilan o'tirib-turishlarni bajarishda oyoq kafti uchlarining shunday dastlabki holati tanlanadiki, u tizza bo'g'imlarida eng katta harakatchanlikni ta'minlashi kerak.

12. Tizza bo'g'implari jarohatlanishidan qutilib qolish uchun chuqur o'tirib-turishlarni haddan ziyod qo'llash yaramaydi. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajyorlarda yotgan yoki o'tirgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Eng katta va katta vaznga yaqin birliklar bilan mashqlarni faqat qattiq pol ustida va faqat boldir-kaft bo'g'imini mahkam tutib turuvchi oyoq kiyimida bajarish lozim.

14. Chiranish oldidan yurak-tomir tizimini o'ta zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70% optimal bo'ladi.

15. Uzoq vaqt davom etadigan chiranishlardan holi bo'lish kerak.

16. Chiranish bilan maksimal zo'riqish paytida ko'zning nozik tomirchalari shikastlanmasligi uchun ko'zni yumib olish lozim.

17. Kuch mashqlari o'rtasidagi tanaffuslarda qo'llaniladigan cho'zil-tirish mashqlarini katta zo'riqish bilan bajarish yaramaydi. Harakatlar amplitudasi tegishli bo'g'imda maksimalga nisbatan 10-20% ga kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklar, boylamlar, paylar yoki bo'g'implarda og'riqlar yoki sanchiqlar sezilgan paytlarda tegishli mashqni bajarishni darhol to'xtatish lozim.

### **15.3. Tezkorlikni rivojlantirishda metodik xatolar**

Tezlik mashqlari qo'llaniladigan mashg'ulotlarda umumiy jarohatlanishlar soni 25% dan ko'prog'i mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismiga to'g'ri keladi. Bu, organizmni asta-sekin ishga tushirish tizimining buzilganligi, badan qizdirish vositalarining tanlanishidagi xatolar to'g'risida dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

- Tezlik mashqlarini sovuq ob-havoda va sirpanchiq yoki notekis tekislikda bajarish.

- Mashg'ulot ta'sirlarining yetarlicha har tomonlama emasligi.

- Tezlik mashqlari hajmining keskin oshib ketishi.

- Tayanch-harakat apparati ayrim bo'g'inlarining ortiqcha yuklanishi.

- Tezlik mashqlari texnikasining yetarlicha o'zlashtirilmaganligi.

- Tezlik mashqlarini bajarishga bevosita tayyorgarlikning (badan qizdirishning) sifatsiz o'tkazilganligi.

- Tezlik mashqlarining jismoniy yoki koordinatsion toliqish zamirida bajarilishi.

### **15.3.1. Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar**

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin badan qizdirishni puxta amalga oshirish lozim. Bunda shunday mashqlarni qo'llash kerakki, ular ham shakli, ham mazmuniga ko'ra mashg'ulotdagi mashqlarga o'xshash bo'lishi zarur.

Tayyorgarlik mashqlarining bajarilish shiddatini asta-sekin oshirib borish maqsadga muvofiqdir. Ta'kidlash joizki, aynan sifatli badan qizdirish jarohatlanishlarni oldini olish va tezlik mashqlarida yuqori natijalarga erishishning muhim shart-sharoiti hisoblanadi.

Tayanch-harakat apparatini rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarohatlanishlarni oldini olish asosi hisoblanadi. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning bo'sh bo'g'inlarini mustahkamlashga e'tibor qaratiladi. Tezlik mashqlarini toliqqan vaziyatlarda bajarib bo'lmaydi, chunki mushak ishi koordinatsiyasining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki tortishish paydo bo'lgan hollarda mashqlarni to'xtatish zarur, chunki bu mushaklarda ularning tuzilishidagi o'zgarishlar hamda ular innervatsiyasining buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini bajarishni davom ettirish jarohatlanishga olib keladi. Sovuq ob-havoda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim kechak zarur.

### **15.4. Chidamlilikni rivojlantirishdagi metodik xatolar**

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik.
- Chidamlilikni rivojlantirish vositalari va metodlarining bir xilligi.
- Mashg'ulot yuklamalarini jadallashtirish (tiklanib ulgurmagan vaziyatda uzoq vaqt davom etadigan mashg'ulot).
- Kasal paytda (shamollash, angina va h.k.) mashg'ulotlarni o'tkazish.

#### **15.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi, organizm funksional tizimlarining zo'riqishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar**

Katta yuklamalarni bajarish paytida oyoq kafti tayanch-harakat apparatining eng shikastlanadigan bo'g'ini hisoblanadi. Oyoq kaftining boylamlari va mushaklari zo'riqadi, o'zining funktsional xususiyatlarini yo'qotadi va oqibatda, yass oyoqlik rivojlanadi. Bunday salbiy holatni bartaraf etish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish, ikkinchidan, mashg'ulotlarga oyoq kafti

mushaklarini lokal rivojlantirish bo'yicha mashqlarni muntazam kiritib turish zarur. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar organizmning vegetativ tizimlari ishining takomillashishiga hamda ularning mustahkamlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, unda ular ba'zi organlarning yomon ishlashiga va hatto ulardagi patolik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Eng zaif bo'g'in- bu yurak-tomir tizimidir. Shiddatli tayyorgarlik, o'rtacha shiddatda uzoq vaqt davom etadigan ish yurakning devorlari qalin holda va chap qorinchaning nisbatan kichik bo'shliq bilan shakllanishiga yordam beradi. Bunday yurak katta haydovchi kuchga ega bo'ladi, lekin urish hajmi nisbatan kam bo'ladi. Yuqori shiddatli mashg'ulot yuklamalarini yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilar bilan ishlashda vaqtdan oldin qo'llash yurakning o'ta zo'riqishini keltirib chiqaradi va arteriyalar devorchalari qattiqligining ortishiga sabab bo'ladi, bu, o'z navbatida, shox tomirlardan qon oqishining kuchayishiga to'sqinlik qiladi hamda yurak ishini qiyinlashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval o'rtacha shiddatdagi (YuQT minutiga 120 zarba) mashqlarni bajarish zarur (uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar metodi yordamida). Keyinchalik uzluksiz variativ-oraliqli mashqlar metodlarini qo'llashga o'tish mumkin. O'rtacha shiddatdagi davomli mashqning qo'llanilishi yurak-tomir, nafas olish va organizm boshqa tizimlari ishining quvvati va tejamkorligining o'sishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari ancha yaxshilanadi, miokard distrofiyasining ehtimoli ancha kamayadi va periferik tomir reaksiyalarining shakllanishi hamda yuklama olayotgan mushaklarda qon oqishining yaxshilanishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Biroq shuni yodda tutish lozimki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, hattoki kichik shiddatda ham, MAT faoliyati salbiy ta'sir qiladi, bu qon aylanish tizimi boshqarilishining buzilishiga va, oqibatda, uning faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu buzilishlarni oldini olish uchun mashg'ulotlarni har xil tashkil qilish, mashg'ulotlarni go'zal manzarali joylarda o'tkazish, mashg'ulot trassalarining o'zgartirish, o'yin mashg'uloti metodini qo'llash zarur.

Yana shuni esda tutish kerakki, betob holatda katta mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun juda xavfli.

### **15.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi metodik xatolar**

- Organizmning yetarlicha qizdirilmaganligi.
- Sifatsiz badan qizdirish.
- Mushaklarning yuqori tonusi.
- Harakat amplitudasini keskin oshirib yuborish.



- Haddan ortiq qo'shimcha og'irliklar.
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.
- Toliqqan vaziyatda mashqlarning o'tkazilishi.

### **15.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar**

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishni oldini olishning eng zarur shartlaridan biri – tayanch-harakat apparatini diqqat bilan qizdirishdir. Cho'ziltirish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumri-vojlantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshilab qizdirib olish va egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot davomida ularni shunday holatda saqlab turish lozim. Yengil ter ajralishi organizmning yetarlicha qizishib olganligining sub'ektiv belgisi hisoblanadi. Har bir bo'g'imdagi harakat-chanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni bajarish silliq (bir tekis) harakatlardan boshlanadi. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib boriladi. Harakatlarning bajarilish sur'ati mashqlarning birinchi seriyasida – sekin.

Mashqlarning maksimal amplitudada bajarilishi egiluvchanlikni rivojlantirishda katta samara beradi. Biroq, mushaklar, boylamlar va paylarni cho'ziltirishda chegara o'rnatish juda mushkul. Ayniqsa, bu majburan cho'ziltirish mashqlariga, qo'shimcha og'irliklar bilan siltanish hamda keskin cho'zuluvchan harakatlarga taalluqlidir.

Harakat amplitudasining o'ta kattaligining sub'ektiv belgilari sifatida cho'ziltirilayotgan to'qimalardagi og'riqlar xizmat qiladi. Og'riq mikrojarohatlarining hosil bo'lishidan darak beradi. Shuning uchun yengil og'riq sezgilari paydo bo'lganda mashqlarning shiddati (harakatlar amplitudasi, qo'shimcha og'irliklar kattaligi) kamaytiriladi.

Og'riq sezgilari kuchli bo'lganda cho'ziltirish mashqlarini darhol to'xtatish va faqat tegishli to'qimalarning funktsional xususiyatlari to'liq tiklangandan so'ng ularga qaytish zarur. Mushaklarning tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin uzoq davom etadigan massaj qilish, issiqlik muolajalarini bajarish, tegishli mushaklarni erkin bo'shashtirishga qaratilgan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha og'irliklar bilan cho'ziltirish mashqlarini bajarish paytida og'irlik kattaligi tanlashga o'ylab yondoshish talab qilinadi. Eslatib o'tamiz, sust mashqlarda qo'shimcha og'irliklarning optimal kattaligi cho'ziltirilayotgan mushaklarning maksimal kuchiga nisbatan 30 dan 40-50% gacha atrofida bo'ladi. Siltanish va keskin cho'zuluvchan harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300 g dan 1-2 kg gacha bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning mashqlantirish samarasini oshirish va jarohatlanishlarni oldini olish uchun cho'ziltirish

mashqlari hamda mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini galma-galdan bajarish maqsadga muvofiqdir. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalar olgandan so'ng toliqqan sharoitda silatanish va keskin egiluvchan harakatlarni bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu mashg'ulotlar samarasini pasaytiradi hamda shikastlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar orasidagi passiv dam olish oraliqlarining juda uzoq bo'lishi (8-10 *min* dan ko'proq) tayanch-harakat apparatining bukiluvchan to'qimalari cho'ziluvchanligining ancha yomonlashishiga olib keladi, bu ularning shikastlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda bo'g'imlarning jarohatlanishi sabablari – ularni o'rab turgan mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganligi, boylamlar va bo'g'im xaltachalarining etarlicha mustahkam emasligidir. Shuning uchun jismonan yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan kishilar bilan ishlash paytida egiluvchanlikni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan kuch mashqlari bilan birga rivojlantirish zarur.

### **15.6. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi metodik xatolar**

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan uzviy bog'liqlikda namoyon bo'lishi tufayli, harakat sifatlarni rivojlantirish metodikasidagi hamda uni tashkil qilishdagi yuqorida aytib o'tilgan deyarli hamma kamchiliklar koordinatsion sifatlarni rivojlantirishda ham jarohat olish sababiga aylanishi mumkin. Shunga qaramasdan, mukammal bo'lmagan mushaklararo koordinatsiya koordinatsion sifatlarni rivojlantirishda paylar va mushak tolalarining cho'zilishiga hamda yorilishiga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

### **15.7. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar**

Koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish oldidan mashg'ulotdagi mashqlarga ham shaklan ham mazmunan o'xshash bo'lgan mashqlarni qo'llagan holda badan qizdirishni puxta o'tkazish lozim.

Mashqlarning bajarilish tezligini, ularning amplitudasini va koordinatsion murakkabligini har bir mashg'ulotda ham o'zaro yaqin mashg'ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

Qo'shimcha og'irliklar qo'llaniladigan mashqlarni bajarish paytida ularning kattaliklarini o'quvchilarning individual imkoniyatlari bilan mos-

lashtirish kerak. Yetarli darajada o'zlashtirilmagan mashqlarni katta shiddat bilan, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda toliqqan sharoitda bajarib bo'lmaydi.

Tashqi muhit sharoitlari noqulay bo'lgan (sirpanchiq, yomon yoritilgan, tashqi qo'zg'altiruvchilar juda ham chalg'itayotgan) vaziyatlarda mashg'ulotlarga murakkab koordinatsiyali mashqlarni kiritish mumkin emas.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda yomon tashkilashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bu sodir bo'lmasligi uchun o'quvchilar tarkibi xususiyatlarini hamda u yoki bu jismoniy sifatning o'ziga xos maxsus rivojlantirilishini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni oldindan oqilona rejalashtirish zarur.

## **XVI. Sportchilar va murabbiylar uchun ovqatlanish bo'yicha asosiy metodik tavsiyalar**

Hamma sportchilar o'zlarining natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va sport bilan maqsadli shug'ullanayotgan ko'pchilik atletlar mashg'ulotlar hamda mashg'ulot yig'inlariga ko'p vaqt ajratadilar.

Biroq to'g'ri tashkil qilingan ovqatlanishdan olish mumkin bo'lgan qo'shimcha afzalliklarni ko'pincha yetarlicha baholay olmaydilar. Buning sabablari ko'p, ular orasida:

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik;
- ovqatlanishga bo'lgan individual talablarni hisobga olishni xohlamaslik;
- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (jumladan: ovqatlanish sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va shu bilan birga vazni kamaytirish maqsadida energiya iste'mol qilinishini cheklashi lozim);
- ovqatlanish sohasida amaliy bilimlar va tajribaning yetishmasligi;
- zarur oziq-ovqat mahsulotlarini sotib olish va iste'mol qilish uchun vaqtning tanqisligi;
- moliyaviy mablag'larning yetishmasligi.

Ovqatlanish inson organizmining o'sishi va rivojlanishi, uning ish qobiliyatining oshishi, tashqi muhit sharoitlariga moslashishining optimal shart-sharoitlarini ta'minlashning asosiy omili hisoblanadi. U insonning munosib faoliyat ko'rsatishi va uzoq hayot ko'rishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Mushak faoliyati natijasida yuzaga kelgan metabolik o'zgarishlar xususiyatiga mos bo'lgan ovqatlanish mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchilar organizmining yuklamalarni bajarishga moslashish jarayonlarining rivojlanishini belgilab beradi. Bundan tashqari, ovqatlanish omillari

sport ish qobiliyatini oshirgan holda metabolik jarayonlarga ta'sir qilishi, dam olish davrida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtirishi mumkin.

### 16.1. Energiyaga bo'lgan ehtiyoj

Sportchining energiyaga va oziq-ovqat moddalariga bo'lgan ehtiyoji sport turiga hamda bajarilayotgan ish hajmiga, shuningdek, sport mahorati darajasiga, emotsional holatiga va shaxsiy odatlariga bog'liq bo'ladi. Turli xil ixtisoslikdagi sportchilarda sutkalik energiya sarflari har xildir: katta jismoniy yuklamalar bilan faoliyat olib bormaydigan sportchilarning energiya sarflashlari (shashka, shaxmat) erkaklar uchun 2800-3200 *kcal* ni va ayollar uchun 2600-3000 *kcal* ni tashkil qiladi.

Qisqa muddatli, lekin katta jismoniy yuklamalar bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida (akrobatika, gimnastika, batutda sakrash, suvga sakrash, o'q otish, og'ir atletika, figurali uchish va boshq.) energiya sarflash erkaklarda 3500-4000 *kcal* ni, ayollarda 3000-4000 *kcal* ni tashkil etadi. 400 *m* va 1500 *m* ga yugurish, kurash, suzish, ko'pkurash, sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida sutkalik energiya sarflanishi erkaklarda 4500-5500 *kcal* ni, ayollarda 4000-5000 *kcal* ni tashkil qiladi.

11-jadval

#### Sportchi vazniga nisbatan energiyaning sarflanishi

Jismoniy yuklama turi	Energiya sarflanishi, <i>kcal/soat</i>	
	60 <i>kg</i> vazn	90 <i>kg</i> vazn
Sportcha yurish		
Tezlik – soatiga 3 <i>km</i>	175	285
Tezlik – soatiga 5 <i>km</i>	260	425
Voleybol		
O'rtacha shiddat	285	465
Katta shiddat	490	800
Futbol	460	730
Regbi	415	680
Velosiped		
Tezlik – soatiga 8 <i>km</i>	250	410
Tezlik – soatiga 18 <i>km</i>	535	875
Eshkak eshish	250	410
Tog' chang'i sporti	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Brass, tezlik – minutiga 18 <i>m</i>	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, tezlik – minutiga 18 <i>m</i>	240	390
Chalqancha, tezlik – minutiga 18 <i>m</i>	195	315

Va, nihoyat, uzoq vaqt va shiddatli jismoniy yuklamalar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, shosseda velopoygalar, eshkak eshish, chang'i poygalari, konьkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) katta energiya sarflanishlari bilan tavsiflanadi: erkaklar uchun sutkasiga 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

## 16.2. Energiya sarflanishini hisoblab chiqarish metodi yordamida energiyaga bo'lgan ehtiyojni aniqlash

Energiyaga bo'lgan ehtiyojni energiya sarflanishini hisoblab chiqarish yo'li orqali aniqlash mumkin. Energiya sarflanishi asosiy almashinuv energiyasi va jismoniy faollik energiyasini qo'shish orqali aniqlanadi.

12-jadval

### Asosiy almashinuv energiyasi

Erkaklar (bo'y – 178 sm)		Ayollar (bo'y – 168 sm)	
Vazn, kg	Energiya, kkal	Vazn, kg	Energiya, kkal
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formulalardan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E=66,5+13,75*V+5*B-6,76*Yo;$$

Ayollar uchun:

$$E=65,5+9,6*V+1,8*B+4,7*Yo,$$

Bu yerda E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal. V – vazn, kg; B – bo'y, sm; Yo – yosh.

## 16.3. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish

Sport ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish uchun oziq-ovqat moddalarining nafaqat tegishli miqdorda, balki o'zlashtirilish uchun optimal nisbatlarda organizmga kelib tushishi zarur. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan “oqsillar:yog'lar:uglevodlarning” nisbati 14:30:56 ga teng. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi- organizmni zarur miqdorda energiya va nutriyentlar bilan ta'minlashdir. Tuzilayotgan ratsion muvozanatlashtirilgan bo'lishi uchun energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo'lgan ehtiyojni ham sifat, ham son jihatdan aniqlab olish zarur.

## **16.4. Energiya va asosiy nutrientlar manbalari**

Energiyaning asosiy manbalari – bu uglevodlar va yog'lardir. Asosiy nutrientlarga oqsillar, yog'lar va uglevodlar kiradi. Nutritsiologiyaning hozirgi zamon darajasi energiya va asosiy nutrientlarning faqatgina miqdorini nazorat qilishni taqazo etmay, balki ularning sifat tarkibi ham bu erda katta ahamiyatga ega bo'ladi: yog'larning to'laqonli kislota tarkibi oqsillarning to'laqonli aminokislota tarkibi, oddiy va murakkab uglevodlarning optimal nisbati. Shuningdek, vitaminlar va mineral moddalarning tarkibi hamda miqdorini hisobga olish zarur.

### **16.4.1. Oqsillar**

Sportchining oqsillarga bo'lgan ehtiyoji sport turining o'ziga xosligi, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklamalarning hajmi bilan belgilanadi. Masalan, shaxmatchilarga sutkalik ratsionga 1 kg gavda vazniga nisbatan 1,5-2 g oqsil kiritish mumkin. Sprinter sportchilar, sakrovchilar, og'ir atletikachilar, kurashchilar va bokschilarga 1 kg gavda vazniga nisbatan 2,4-2,5 g oqsil kerak bo'ladi. Chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan ishda ham oqsilning katta meyorlari talab qilinadi, chunki uzoq davom etadigan ish to'qima oqsillarining yemirilishini kuchaytiradi. Shuning uchun bir sutkada marafonchilar uchun 1 kg gavda vazniga nisbatan 2,4-2,5 g, velopoygachilar uchun 2,6-2,8 g oqsil kerak bo'ladi.

Oshqozon-ichak yo'lida oqsil erkin aminokislotalargacha parchalanadi, ular qonga so'riladi va keyin hujayra tuzilmalari, gormonlar, fermentlarni hosil qilish uchun organizm to'qimalari tomonidan foydalaniladi.

Qondagi erkin aminokislotalar miqdori organizm tomonidan bir xil darajada saqlab turiladi. Aminokislotalarning bir qismini bizning organizmimiz o'zi sintezlashi mumkin. Ular "o'rni bosiladigan" deb ataladi. Organizm 8 ta aminokislotalarni sintezlay olmaydi. Ular "o'rnini bosolmaydigan" yoki "etstsenzial" deb ataladi. Ularga treonin, valin, leytsin, izoleytsin, metionin, fenilolanin, triptofan, lizin kiradi. Ular, albatta, oziq-ovqat bilan kirishi kerak. O'rnini bosolmaydigan aminokislotalarga bo'lgan ehtiyoj hamma kishilarda bir xil bo'ladi.

Oziq-ovqatlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan belgilanadi. Inson ehtiyojlariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Essensial aminokislotalar kam yoki loaqal ulardan bittasi ham yo'q bo'lgan mahsulot sifatli oqsil manbai bo'lolmaydi. Boshqoqli va dukkakli mahsulotlar shunday mahsulotlar qatoriga kiradi. Muvozanatlashtirilgan ratsionda hayvonlardan olingan oqsillarning kamida 50% bo'lishi kerak, chunki o'simliklardan olingan oqsillar o'rnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda o'zida saqlamaydi.

### 16.4.2. Yog'lar

Yog'larning biologik qiymati, bir tomondan ularning yuqori kaloriyaliligi, ikkinchi tomondan, ularda to'yinmagan yog' kislotalarining mavjudligi bilan (ularning sintezi inson organizmida qiyin kechadi) belgilanadi. Ovqat ratsionida yog'larning asosiy massasini hayvonlardan olingan yog'lar tashkil qilishi kerak. Sportchilar uchun yog'larni iste'mol qilish me'yori sport turiga qarab gavdaning 1 kg vazniga nisbatan 1,7 dan 2,4 g gacha atrofida bo'ladi.

Go'sht, baliq, sut, pishloq, sariyog' hayvonlar yog'lari manbai hisoblanadi. O'simlik yog'i manbalari – yormalar, yong'oq, pista, o'simlik moyi. Margarin o'simlikdan olinsa ham, fiziologik ta'siriga ko'ra hayvonlar yog'iga yaqindir. Muvozanatlashtirilgan ratsionda o'simlikdan olingan yog'lar ko'proq bo'lishi kerak (hamma yog'larga nisbatan 50-70% ni tashkil etishi lozim).

O'simlikdan olingan yog'larda polito'yinmagan yog' kislotalari, hayvonlardan olingan yog'larda – to'yingan kislotalar ko'proq bo'ladi.

Agar dieta yog'larning iste'mol qilinishini cheklaydigan bo'lsa, unda, albatta, hamma essentsial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish lozim. O'rnini bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oq, o'simlik moyi, baliq va baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, araxis va raps moylarida bo'ladi.

Polito'yinmagan omega – 6-yog' kislotalari manbalari – kungoboqar, makkajo'xori, soya moylari va uzum urug'laridan olingan. Moy; omega – 3-yog' kislotalari manbalari – baliq yog'i (u treska, forel, skumbriya, tunets, lososda bor), shuningdek, o'simlik moylari (soya, zig'ir, funduk).

Polito'yinmagan yog' kislotalari organizm uchun juda qimmatli hisoblanadi. Ularning ba'zilar (linolli va linolyonli) albatta oziq-ovqat bilan organizmga tushishi kerak. Hujayra membranalarining tuzilishi va ishlashi ularning nisbatlariga bog'liq, ulardan immun jarayonlarini boshqaruvchi moddalar hosil bo'ladi. Baliq yog'ida mavjud bo'lgan eykozopentaen va dokozegeksaen yog' kislotalari miya to'qimalari hamda ko'z to'r pardalari tuzilishi uchun zarur hisoblanadi.

### 16.4.3. Uglevodlar

Sportchining uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji mashg'ulotlar va musobaqalar paytida energetik sarflanishlar bilan uzviy bog'liq. Uglevodlarni iste'mol qilish me'yori – gavdaning 1 kg ga nisbatan 8,3-14,3 g; buning ustiga 64% kraxmal va 36% saxaroza hamda glyukozaga to'g'ri keladi. Sutka davomida 700 g. Uglevodlar iste'mol qilinganda shakar ulushi 250 g bo'lishi kerak. Ko'p miqdorda shakar iste'mol qilish qondagi glyukoza miqdorini keskin oshiradi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish

giperglikemiyaga olib keladi, chunki uning hazm qilinishi glyukozaning ovqat hazm qilish yo'lida parchalanishi va asta-sekin so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun asosiy energiya manbaidir. Ularga bo'lgan ehtiyoj ratsionning umumiy energetik qiymatidan 50-60% ni tashkil qiladi.

Uglevodlar monosaxaridlar, disaxaridlar va polisaxaridlarga bo'linadi. Oziq-ovqat mahsulotlarida ko'proq poli va disaxaridlar mavjud bo'ladi, ular ovqat hazm bo'lish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi hamda keyin qonga so'riladi.

Oziq-ovqat tolalari almashinuvining zaharli mahsulotlari miqdorini kamaytiradi, qonda xolesterin va mochevina miqdorining kamayishiga yordam beradi. Bug'doy kepagi, yirik maydalangan undan tayyorlangan non, karam, sabzi, rediska, lavlagi, turli xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan tayyorlangan ikkinchi ovqatlar, bug'doyli mahsulotlardan garnirlar, yangi mevalar va yagodalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari, hamma sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat oziq-ovqat tolalari, balki vitaminlar manbai hisoblanadi.

#### **16.4.4. Vitaminlar**

Shiddatli mushak faoliyatida turli xil vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj o'sib boradi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida moddalar almashinuvida qatnashadi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida askorbin kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan ehtiyoj ortib boradi. Biroq sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish lozim. Masalan, har bir 1000 *kcal* ga C vitamini – 35 *mg*, B<sub>2</sub> – 0,8 *mg*, B<sub>1</sub> – 0,8 *mg*, B<sub>5</sub> – 70 *mg*, E – 5 *mg*. Shuni bilish lozimki, vitaminlarning ko'payib ketishi sportchilar organizmidagi metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Vitaminlar har xil turdagi dopinglar stimulyatori hisoblanmaydi; bu tabiiy oziq-ovqat omillaridir. Shu bilan birga, ular yuqori biologik faollikka ega bo'la turib, ish qobiliyatini oshirish, toliqish bilan kurashishi, shiddatli mushak yuklamasidan so'ng dam olish devorida tiklanish jarayonlarini tezlashtirishi uchun zarur.

Suv-tuz almashinuvini tartibga solish uchun sportchilar ovqatlanishining zarur tarkibi mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan ehtiyoj, ayniqsa, ko'p ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ortadi. Birinchi galda bu o'yin sport turlariga taalluqlidir. Bu sport turlari bilan shug'ullanish mobaynida kaliy va natriyga bo'lgan ehtiyoj yanada ortadi. Ularning miqdori sutkalik ratsionda 20% dan ko'proq oshishi mumkin.



Ayol sportchilar organizmining temir moddasiga bo'lgan ehtiyoji oshib borishiga e'tibor qaratish lozim. Temir moddasining metabolizmdagi ishtiroki etarlicha keng va turli-tumandir, uning etishmasligi esa anemiyaning turli shakllarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Sutkalik ratsionning 1000 *kkal* ga 7-8 *mg* temir iste'mol qilishi zarur. Biroq temir moddasiga boy ovqatlanishning munosibligi iste'mol qilingan temirning mutlaq miqdori bilan emas, balki oshqozon-ichak yo'lida so'riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi. Oziq-ovqatda hamma temir ikki shaklda bo'ladi: gemli va gemsiz. Temirning gemli shakli organizmda yaxshi so'riladi, gemsiz shakldagi temirning so'rilishi ancha qiyin kechadi. Ko'p miqdordagi yog', fosfor, fitin (dukkakli va don mahsulotlarida), tanin (choyda) gemsiz temirning so'rilishini ancha sekinlashtiradi. Aksincha, go'sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalarning (limon, yantar), vitamin C ning ovqatda bo'lishi gemsiz temirning so'rilishini engillashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishida hayvonlar va o'simliklardan olingan mahsulotlarning to'g'ri nisbatlari katta ahamiyatga ega. Hayvonlardan olinadigan oziq-ovqatlar kislotali xususiyatga ega, o'simliklardan olinadigan oziq-ovqatlar esa ishqoriy xususiyatga ega moddalarga boy. Sportchi ratsionini o'simliklardan olinadigan mahsulotlar bilan boyitish organizm zahira ishqoriyligining va chidamliligining oshishiga olib keladi. Shuning uchun yangi uzilgan sabzavotlar va mevalar ulushi ovqatlanishning sutkalik kaloriyaligining 15-20% ni tashkil etadi.

Sport mashqlarini bajarishda energiyaga bo'lgan umumiy ehtiyoj sport turiga va yuklama davomiyligiga qarab oshirilishi lozim.

Quyida berilgan jadvallarda har xil sport turlari uchun nutrientlarga bo'lgan ehtiyoj berilgan.

13-jadval

**Tezkor-kuch sport turlari bilan shug'ullanganda  
vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj**

Vitaminlar	Sutkalik ehtiyoj		
	Odatiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
B	1,3-2,6 <i>mg</i>	2-4 <i>mg</i>	2-4 <i>mg</i>
B	1,5-3,0 <i>mg</i>	2 <i>mg</i>	3 <i>mg</i>
RR	15-20 <i>mg</i>	30 <i>mg</i>	30-40 <i>mg</i>
C	75-100 <i>mg</i>	100-140 <i>mg</i>	140-200 <i>mg</i>
E	7-10 <i>mg</i>	14-20 <i>mg</i>	24-30 <i>mg</i>
B <sub>6</sub>	1,5-3,0 <i>mg</i>	3,0-4,0 <i>mg</i>	4,0-5,0 <i>mg</i>
B <sub>12</sub>	0,002-0,003 <i>mkg</i>	0,003 <i>mkg</i>	0,004 <i>mkg</i>
B <sub>3</sub>	7-10 <i>mg</i>	12-15 <i>mg</i>	14-18 <i>mg</i>

**Chidamlilikka qaratilgan yuklamalarda  
vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj, mg**

Vitaminlar	Sutkalik ehtiyoj		
	Odatiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4500 ME	5000 ME
B	1,3-2,6 mg	3-5 mg	4-8 mg
B	1,5-3,0 mg	3-4 mg	4-8 mg
PP	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
C	75-100 mg	140-200 mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg
B <sub>6</sub>	1,5-3,0 mg	4,0-5,0 mg	6,0-9,0 mg
B <sub>12</sub>	0,002-0,003 mkg	0,005-0,006 mkg	0,006-0,0009 mkg
B <sub>3</sub>	7-10 mg	15 mg	15-20 mg

**Tezkor-kuch sport turlari bilan shug'ullanganda vitaminlarning tavsiya  
qilinadigan sutkalik iste'moli, mg**

Davr	A	B	B	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	2,5	2,0	20	75	3
Asosiy mashg'ulot	3	5,0	2,5	20	150	3
Musobaqalar	2	10,0	5,0	25	150	3

**Chidamlilikka qaratilgan yuklamalarda vitaminning tavsiya qilinadigan  
sutkalik iste'moli, mg**

Davr	A	B	B	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulot	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

**Har xil sport turlari bilan shug'ullanganda energiyaga va asosiy  
nutriyentlarga bo'lgan sutkalik ehtiyoji**

Sport turi	Energiya <i>kg</i> vaznga nisbatan <i>kcal</i> da	Oqsillar <i>kg</i> vaznga nisbatan <i>g</i> da	Yog'lar <i>kg</i> vaznga nisbatan <i>g</i> da	Uglevodlar <i>kg</i> vaznga nisbatan <i>g</i> da
Gimnastika	66	2,5	1,9	9,75
Yengil atletika, sprint, sakarashlar	67	2,5	2,0	9,80
Marafon	84	2,9	2,2	13,00
Suzish, suv polosi	72	2,5	2,4	10,00
Og'ir atletika, kulturizm, bosqon, nayza, yadro uloqtirish	77	2,9	2,0	11,80
Kurash, boks	75	2,8	2,2	11,00
Sport o'yinlari turlari	72	2,6	2,2	10,60
Velosport	87	2,7	2,1	14,30

Quyidagi mahsulotlarda kaloriya miqdori ko'rsatilgan jadvallar beriladi

**Sut-qatiq mahsulotlari (porsiyada 8 g yog' va 150 kkal)**

Qaymog'i olinmagan (toza) sut	250 g
Quyultirilgan toza sut	275 g
Oddiy toza yogurt	204 g
Echki suti	200 g
Kefir	250 g

**O'rtacha yog'likka ega mahsulotlar (porsiyada 5 g yog' va 75 kkal)**

Energiya sarflanishi, soatiga <i>kcal</i>	Energiya sarflanishi, soatiga <i>kcal</i>
Mol go'shti	25,5 g
Qo'zichoq go'shti	25,5 g
Buzoq go'shti (kotlet)	25,5 g
Uy parrandasi	25,5 g
Yog'i olingan sutdan tayyorlangan pishloq	25,5 g
Tuxum	1 dona
Jigar, yurak, buyrak	25,5 g

**Non, don, un mahsulotlari**

Dag'al unlar	150 g
Boshoqli talqon bo'laklari	200 g
Tayyorlangan g'alla (don) o'simliklari	150 g
Furaj doni	2,5 osh qoshiq
Makaronlar	150 g
Guruch	100 g
Undirilgan bug'doy	3 osh qoshiq

**Kraxmalli sabzavotlar**

Makkajo'xori	175 g
Ko'k no'xot	150 g
Yopilgan kartoshka	76.5 g
Kartoshka pyuresi	170 g
Shirin kartoshka	100 g

**Yog' bilan tayyorlangan kraxmalli oziq-ovqat mahsulotlari  
(1 porsiya non+1 porsiya yog')**

Ugra	200 g
Bug'doy noni	51 g
Dumaloq kreker, yog'li	6 dona
Kichkina sдобa	1 dona
Blin	2 dona
Vafli	1 dona

Sportchilar uchun yuqorida berilgan oziq-ovqat mahsulotlari me'yorlari umumiy xususiyatga ega. Ratsionni tuzishda sport turining o'ziga xos xususiyatlarini, tayyorgarlik bosqichini, sportchining salomatlik holati va organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini, shuningdek, uning shaxsiy ta'bi va ovqatlanish odatlarini hisobga olish zarur.

**16.5. Sovuq fasllarda sportchilarning ovqatlanishi**

Qishki mashg'ulotlar vaqtida sportchilar uchun o'z immun tuzilishini saqlab turish katta ahamiyatga ega.

Bu yerda organizm immunitetini saqlab turishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan zarur moddalar va minerallarning tanqisligini olidini olish eng muhim omil hisoblanadi. Qattiq mashg'ulotlar davrida odatda, immun tizimi ezilgandek tuyuladi.

Ovqatlanish yomon bo'lganda esa bunday vaziyat yanada yomonlashadi. Tananing respirator kasalliklarga bo'lgan moyilligi jiddiy mashg'ulotlardan keyin 24 soatgacha oshishi mumkin. Mashg'ulot jarayoni o'qish bilan birga olib borilganda esa bu holat umuman organizmni ortiqcha yuklatishi va infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishni pasaytirib yuborishi mumkin. Kuchli immun tizimi esa kasallikni oldini olishi, agar siz baribir betob bo'lib qolsangiz – sog'ayishni tezlashtirishi mumkin.

## **16.6. Kundalik diyeta va foydali elementlar**

Mashg'ulotlar davomida kislorodning ko'p miqdorda iste'mol qilinishi erkin radikallar miqdorini oshirishi mumkinligi tufayli ko'paytirilgan ovqatlanish ratsioni va qo'shimchalar immun tizimi zahirasini oshirishi mumkin. Bunday moddalardan biri vitamin C (askorbin kislotasi) hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida multivitaminlar bu elementga bo'lgan kundalik ehtiyojni osongina ta'minlagani bilan bu vitamin mavjud bo'lgan oziq-ovqat manbalarini qo'llash zarurligini yoddan chiqarmaslik lozim. Chidamlilik talab qilinadigan sport turlari bilan shug'ullanuvchi atletlar bir kunda yangi uzilgan mevalardan uchta porsiyagacha va issiqlik ta'sirida qayta ishlangan sabzavotlardan ikki porsiyagacha iste'mol qilishlari va zarur miqdorda askorbin kislotasini olishlari mumkin. C vitaminining eng tabiiy manbalari bo'lib shirin qalampir, sitrus mevalar (va ulardan tayyorlangan sharbatlar), qulupnay, kivi va brokkoli hisoblanadi.

Kuchli immun tizimi uchun boshqa muhim tarkiblar – bu ruh, temir va B<sub>6</sub> hamda B<sub>12</sub> vitaminlari hisoblangan mikroelementlardir. Ushbu tarkibni o'z ichiga olgan mahsulotlarni to'g'ri va muvozanatlashtirilgan holda kunda iste'mol qilish organizmning bu moddalar bilan yaxshi ta'minlanishiga asos bo'ladi. Bir vaqtning o'zida vitaminlar va minerallarni meyo'ridan ortiq iste'mol qilish immun tizimini xatarga qo'yadi. Ayniqsa, temir moddasi noto'g'ri iste'mol qilinganda. Temir chidamlilikni rivojlantirish ustida ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral sanaladi, biroq temir bor bo'lgan qo'shimchalar me'yorida, organizmda temir miqdorini muntazam tekshirib borish sharti bilan qo'llanilishi kerak.

Ruxning organizmning infeksiyalarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatiga ta'sir qilishiga bag'ishlangan tadqiqotlar natijalari 50/50 nisbatda farq qiladi.

E vitamini – yana bir tanish antioksidant. Shuni nazarda tutish muhimki, antioksidantlarning juda yuqori me'yorlari zararli samara berishi mumkin, bu immun tizimi uchun juda xavflidir. Ekspertlarning ko'pchiligi 200 IU bo'lgan me'yorni xatarsiz, deb hisoblaydilar.

**Antioksidantlarni qabul qilishda tavsiya qilinadigan me'yorlar**

Vitaminlar va minerallar	Odatiy me'yor	Antioksidant sifatida qabul qilish me'yor, mg
C vitamini	80-100	160
E vitamini	10-12	15-20
Selen	50-70	100
Rux	15	15-25

Asosiy oziq-ovqat antioksidantlari quyidagilar:

- C vitamini;
- E vitamini;
- Selen;
- Rux;
- Flavonoidlar.

Erkin radikallar qarishni tezlashtiradi, shikastlanish va kasalliklarning yuzaga kelishiga yordam beradi. Antioksidantlar hujayra tarkiblarini erkin radikallardan himoyalash vazifasini bajaradi.

### **16.7. Mashg'ulotlarga doir ovqatlanish strategiyasi**

Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchilar uchun optimal ratsionni tuzishda sport turining o'ziga xos xususiyatlarini, tayyorgarlik bosqichini va sportchi organizmining salomatlik holati hamda individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini, shuningdek, uning shaxsiy ta'bi hamda ovqatlanish odatini hisobga olish zarur. Buning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. To'g'ri ovqatlanish tartibini ishlab chiqishda puxta asoslangan ovqatlanish strategiyasi katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning immun tizimiga salbiy ta'siri stress gormonlari jamlanishining oshishi bilan bog'liq. Shuning uchun mashg'ulot tsikli davomidagi ovqatlanish strategiyasi bu gormonlarni kamaytirishga qaratilishi lozim.

Og'ir mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun "yoqilg'i" zahirasini to'ldirish zarur. Buning uchun 10-15 g sifatli oqsil bilan birga 50-75 g uglevodlar iste'mol qilish kerak bo'ladi. Bu juda ham muhim, chunki og'ir mashg'ulotlardan keyin bir necha soatlar davomida immun funksiyasining pasayishi kuzatiladi. Shu sababli bu vaqt mobaynida shamollash belgilari bor kishilarga yaqinlashish, muloqotda bo'lish maqsadga muvofiq emas. Immun tizimini bir me'yorda saqlab turish uchun stress vaziyatlarni nazorat qilib borish, shuningdek, doimiy sog'lom uyqu juda muhimdir.

## **XVII. Sportda doping**

Doping sport ruhiyatiga ziddir, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar sog'lig'ini xatarga qo'yadi.

Butunjahon dopingga qarshi agentligi (BDQA) 1999 yil noyabr oyida sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan tashkil qilingan. Uning maqsadi – dopingdani ozod bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash.

BDQA ma'rifiy va axborot dasturlari, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar olib borish orqali milliy hamda xalqaro miqyosda sportda doping bilan kurashish bo'yicha sa'y-harakatlarni muvofiqlashtirib turadi.

BDQA sportda ta'qiqlangan moddalar va metodlarni tadqiq qilish uchun ko'p million dollar ajratgan holda turli xil ilmiy dasturlarni muvofiqlashtirib boradi. BDQA yana har xil davlatlarning turli yoshdagi sportchilari uchun mo'ljallangan dopingga qarshi kurashishga oid materiallarni tayyorlash hamda tarqatish bilan shug'ullanadi.

Bundan tashqari, BDQA musobaqadan tashqari testlash dasturlarini olib boradi. Bu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy dopingga qarshi tashkilotlar amalga oshiradigan testlash dasturlariga qo'shimcha hisoblanadi.

2004 yil 1 yanvardan boshlab BDQA butun dunyo bo'ylab laboratoriyalarni akkreditatsiya qilish, ta'qiqlangan vositalar ro'yhatini tayyorlash hamda e'lon qilish bilan ham shug'ullanib keladi.

### **17.1. Butunjahon dopingga qarshi kodeksi**

Butunjahon dopingga qarshi kodeksi 2003 yilda Kopengagenda bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurashish bo'yicha Butunjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Xalqaro sport federatsiyalari, milliy Olimpiya qo'mitalari, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi, Xalqaro Paraolimpiya qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari 2004 yilgi Afina Olimpiadasi oldidan Kodeksni qabul qildilar. BDQAning dopingga qarshi qoidalari dunyodagi hamma sportchilar tomonidan bajarilishi majburiy hisoblanadi.

### **17.2. Ta'qiqlangan ro'yxat**

Ta'qiqlangan ro'yxat – bu sportda qanday substansiyalar va metodlar ta'qiqlanganligini belgilab beruvchi xalqaro standart ro'yxatda yana ayrim sport turlari uchun ta'qiqlangan moddalar ko'rsatib o'tilgan. BDQA har yili ta'qiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini e'lon qilib boradi. Yangi versiya ro'yxat kuchga kirgunga qadar uch oy oldin e'lon qilinadi.

### 17.3. Ta'qiqlangan ro'yxatning tuzilishi

Ro'yxat uchta qismdan iborat:

1. *Sportda doimiy ravishda (ham musobaqa, ham musobaqadan tashqari davrlarda) ta'qiqlangan substansiyalar va metodlar.*

S1. Anabolik agentlar.

S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.

S3. Beta-2-agonistlar.

S4. Antiestrogen faollikka ega agentlar.

S5. Diuretiklar va boshqa niqoblovchi agentlar.

M1. Kislorodni ko'tara olishni kuchaytirish.

M2. Kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar.

M3. Genli doping.

2. *Faqat musobaqalarda ta'qiqlangan substansiyalar va metodlar.*

Birinchi bo'limdagi hamma kategoriyalar kiritilgan, shuningdek:

S6. Stimulyatorlar.

S7. Giyohvand moddalar.

S8. Kannabinoidlar (marixuana, gashish).

S9. Glyukokortikosteroidlar.

3. *Ayrim sport turlarida ta'qiqlangan substansiyalar:*

R1. Spirtli ichimliklar.

R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qanday substansiyalar va metodlar ta'qiqlanganligini bilish uchun har doim o'zingizning xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashib turing, chunki ayrim substansiyalar ta'qiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga kiritilgan bo'lishi mumkin. Sizning shifokoringiz shuni bilishi kerakki, siz hamma sport qoidalariga rioya qiluvchi yuqori malakali sportchisiz. Agar qaysi bir dori-darmon tarkibiga qanday substansiyalar kirishini aniq bilmasangiz undan foydalanmay turing. Avval u ta'qiqlangan substansiyalardan holi ekanligiga ishonch hosil qiling. Bilmaslik doping qabul qilinishini hech qachon oqlamaydi. Musobaqadan tashqari davrlarda qabul qilinishi ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilishda har doim ehtiyot bo'ling. Ularni bevosita musobaqalar oldidan qabul qilish musobaqalar paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

### 17.4. Oziq-ovqat qo'shimchalari

BDQA sportchilar tomonidan oziq-ovqat qo'shimchalarining qo'llanishiga e'tibor qaratadi, chunki ko'pchilik davlatlarda hukumat ularning ishlab chiqarilishini muvofiq tarzda boshqarib turmaydi. Bu shuni



anglatadiki, dori-darmon tarkibiga kiruvchi ingredientlar uning o'ramida ko'rsatilgan moddalarga mos kelmasligi mumkin. Ba'zi hollarda o'ramda ko'rsatilmagan substansiyalar orasida dopingga qarshi qoidalarga binoan ta'qiqlanganlari ham bo'lishi mumkin. Doping-nazoratning ko'p sonli ijobiy natijalari sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish oqibatidir.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish borasida BDQAning tutgan o'rni shundan iboratki, xalqaro toifadagi sportchilarga ular kerak. BDQA shundan xavotirlanadiki, ko'pgina sportchilar mazkur dori-darmonning foydasi to'g'risida yetarlicha bilmasdan turib u yoki bu oziq-ovqat qo'shimchalarini iste'mol qilishga urinadilar. Buning ustiga, unda ta'qiqlangan substansiya bor yoki yo'qligini ham bilmaydilar. Doping aniqlanganligi to'g'risidagi ish ko'rib chiqilayotganda sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanganlik sportchini oqlamaydi. Shuni yodda tutish lozimki, oziq-ovqat qo'shimchalarida xavfli va zararli moddalar ham bo'lishi mumkin va buning uchun sportchining o'zi to'liq mas'uldir.

Agar sizningcha, sizga oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilish zarur bo'lsa, siz birinchi navbatda bilimdon mutaxassis, masalan, diyetolog (sportda ovqatlanish bo'yicha mutaxassis) yoki sport shifokori bilan maslahatlashishingiz kerak bo'ladi. Ular odatdagi ovqatni iste'mol qila turib, organizm uchun zarur moddalarni qay tarzda olish mumkinligini maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya etsalar, qo'shimchalar organizmga ziyon yetkazmasligiga to'liq ishonch hosil qilish lozim. Qo'shimchalar qabul qilish to'g'risida bo'lgan va sifatli jihozlardan foydalanadigan ishlab chiqaruvchilar mashhur xalqaro farmatsevtika kompaniyalarining dori-darmonlaridan foydalanish zarur.

### **17. Ta'qiqlangan substansiyalardan terapevtik maqsadda foydalanish**

Sportchilar, xuddi sport bilan shug'ullanmaydigan kishilar singari, davolanishga muhtoj bo'ladilar. Ba'zan davolash jarayonida talab qilinadigan substansiyalar ta'qiqlangan ro'yxatdan o'rin olgan bo'ladi. Shunga qaramasdan, siz o'zingizning xalqaro federatsiyangiz yoki terapevtik maqsadda foydalanish qo'mitasidan (TFQ) zarur dori-darmonlardan terapevtik maqsadda foydalanish uchun oldindan ruxsat olgan holda ularni qo'llashingiz mumkin. Testlash natijalari ijobiy bo'lganda terapevtik maqsadda foydalanish uchun ruxsat berilganligi hisobga olinadi. Agar testlashning ijobiy natijasi terapevtik maqsadda qo'llanilishi oqibatida yuzaga kelganligi isbotlansa, unda sportchiga chora ko'rilmaydi.

Terapevtik maqsadda foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalarga muvofiq milliy miqyosdagi sportchilar TFQga, xalqaro miqyosdagi sportchilar – xalqaro federatsiyaga terapevtik maqsadda foydalanishni so'rab murojaat qilishlari lozim. Odatda, milliy sport federatsiyasi xalqaro federatsiyaga murojaat qilishni amalga oshiradi.

2. Sizning davolovchi shifokoringiz maxsus ish qog'ozini to'ldirish zarur.

3. Maxsus ish qog'ozini o'zingizning xalqaro federatsiyangizga yoki TFQga ko'rib chiqish uchun yuboring.

4. Talabnoma berish amalini imkon qadar tez bajarishga harakat qiling, optimal muddati- musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin.

Qayd qilinadigan testlash puliga kirmaydigan, lekin xalqaro musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ishonch hosil qilishlari kerakki, agar terapevtik jihatdan foydalanish uchun ruxsatnoma TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, musobaqalar oldidan u xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishi lozim.

Sizning talabingiz qabul qilinganidan keyin siz terapevtik maqsadda foydalanish uchun sizga ruxsat berilganligi to'g'risida xabar olasiz hamda sizga sertifikat beriladi. Unda ta'qiqlangan substansiyaning me'yorlari va qabul qilish davomiyligi ko'rsatib berilgan bo'ladi.

Yodda tutingki, terapevtik maqsadda foydalanish faqat qat'iy ma'lum bir vaqt davri uchun beriladi. Siz o'z shifokoringizning ko'rsatmalariga amal qilishingiz, me'yoriga qarashingiz va ko'rsatilgan metodlardan foydalanishingiz lozim. Shuni yana bilingki, terapevtik maqsadda foydalanish faqat salomatlik holatiga qarab beriladi va sportchi natijalarining o'sishiga olib bormasligi kerak.

Agarda sizga ruxsatnoma berish rad qilingan bo'lsa, qarori qayta ko'rib chiqish uchun talabnomani BDQAga yo'llash huquqiga egasiz (o'z hisobingizdan). Agar BDQA sizning dopingga qarshi tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiyangiz qarorini tasdiqlasa, milliy miqyosdagi sportchilar uchun milliy appelyatsiya organiga, xalqaro toifadagi sportchilar uchun xalqaro sport arbitrajiga siz bu qarorni appelyatsiyaga berishingiz mumkin. BDQA federatsiya yoki dopingga qarshi tashkilot tomonidan beriladigan hamma terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib chiqish va qayta ko'rib chiqish huquqiga ega.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy dori-darmonlar (formoterol, salbutamol, salmeterol, ingalyatsiya ko'rinishidagi terbutalin, shuningdek, mahalliy qo'llaniluvchi glyukokortikosteroidlar uchun qisqartirilgan shakl mavjud – TUE-ATUE. Siz ruxsatnoma olish uchun yoki milliy dopingga qarshi agentlikda (milliy miqyosdagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyada (xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldirishingiz lozim. Shakl sizning davolovchi shifokoringiz tomonidan to'ldiriladi va dopingga qarshi tashkilotga yoki xalqaro federatsiyaga

yuboriladi. ATUE dopingga qarshi tashkilot yoki xalqaro federatsiya tomonidan talabnoma olingandan keyin darhol beriladi, ya'ni ruxsat berilganligi to'g'risidagi xabarni kutib o'tirish zarur emas. Sizning qo'lingizdagi ATUE istalgan vaqtda tegishli dopingga qarshi tashkilot tomonidan ko'rib chiqilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar qandaydir qo'shimcha axborot talab qilinsa, bu sizga xabar qilinadi.

### **17.6. Doping-nazorat dasturi**

Kodeksda aytilishicha, dopingga qarshi tashkilotlar qayd qilinadigan pulga kiruvchi sportchilarni musobaqa va musobaqadan tashqari davrda testlashni rejalashtirishlari hamda o'tkazishlari lozim. Gap xalqaro toifadagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va: BDQA tomonidan testlash, shuningdek, milliy dopingga qarshi tashkilotlar yoki ba'zi hollarda davlat sport muassasalari tomonidan testlanadigan xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilar to'g'risida ketyapti.

Dopingga qarshi tashkilot testlashni o'tkazish rejasini, har bir sport turi uchun sinovlar sonining taqsimlanishini ishlab chiqadi. Reja ham musobaqadan tashqari, ham musobaqa davridagi testlashni o'z ichiga oladi. Bu yerga ham qon, ham siydik sinovlarini olish kiritilgan.

### **17.7. Musobaqa davrida testlash**

Dopingga qarshi tashkilotlar musobaqa davridagi testlash jarayonini shunday tarzda muvofiqlashtirib boradilarki, sport tadbiri yoki musobaqa paytida faqat bitta tashkilot testlashni olib boradi. Sportchilarni saralab olish mezonlari oldindan belgilab olinadi va tegishli xalqaro federatsiya yoki musobaqalarning tashkiliy qo'mitasi qoidalariga asoslanadi. Odatda, agar xalqaro federatsiya yoki musobaqa tashkilotchilari dopingga qarshi nazoratning muqobil dasturiga ega bo'lmasalar, musobaqa tashkil qilayotgan davlatning dopingga qarshi tashkiloti sinovlarni olish bilan shug'ullanadi.

Doping-nazoratdan o'tish uchun tanlab olingan sportchilar musobaqalardan so'ng Xalqaro testlash standartlariga muvofiq darhol siydik sinovini topshirishlari kerak.

Sinovlar ta'qiqlangan ro'yxatga binoan musobaqalar vaqtida qo'llanilishi ta'qiqlangan substansiyalarning mavjudligini aniqlash uchun tekshiriladi.

### **17.8. Musobaqadan tashqari davrda testlash**

Musobaqadan tashqari davrda testlashni yoki musobaqalar vaqtida o'tkazilmaydigan har qanday testlashlarni amalga oshirish dopingga qarshi

tashkilotlarning vazifasi hisoblanadi. Musobaqadan tashqari davrda testlash shuni anglatadiki, istalgan sportchi istalgan paytda va istalgan joyda testlashdan o'tish uchun tanlab olinishi mumkin.

Sinovlarni tashkil qilish musobaqadan tashqari davrda ta'qiqlangan substantsiyalar va metodlar ro'yhatiga binoan olib boriladi.

### **17.9. Sportchilarning turgan joyi to'g'risidagi axborot**

Dopingga qarshi tashkilot tomonidan qayd qilinadigan testlash puliga kiritilgan sportchini musobaqadan tashqari davrda testlashni o'tkazish uchun topish maqsadida sportchilarning turgan joyi to'g'risida aniq axborot berish zarur. Odatda, turgan joy to'g'risidagi axborot uch oyda bir marta beriladi. Biroq milliy dopingga qarshi agentliklarda bu borada o'z qoidalari mavjud bo'lishi mumkin. Agar sizning rejalariniz o'zgarsa, siz bu o'zgarishlar to'g'risida o'z vaqtida xabar berishingiz zarur.

Sportchilarning turgan joyi to'g'risidagi axborot uy manzili, ish jadvali, mashg'ulotlar, yig'inlar va musobaqalar jadvalini o'z ichiga oladi, boshqacha aytganda, dopingga qarshi xizmat vakillari testlash belgilangan kunda uni o'tkazish uchun sportchini qidirib topishga yordam beradigan axborotni o'zida mujassam etadi.

Agar Kodeksga binoan, agar xalqaro toifadagi sportchi yoki milliy miqyosda qatnashadigan sportchi qayd qilinadigan testlash puliga kiritilgan bo'lsa, unda sportchining qayerda ekanligi to'g'risidagi axborotni taqdim etish uning to'g'ridan-to'g'ri majburiyati hisoblanadi. Turgan joyi to'g'risidagi aniq axborotni taqdim etishdan bosh tortish dopingga qarshi qoidalarining buzilishi sifatida qaraladi va sportchiga chora ko'rilishini keltirib chiqaradi.

### **17.10. Nimani yodda tutish lozim?**

Xalqaro federatsiya va xodimlar (murabbiy va sport shifokori) sportchiga doping-nazoratning hamma tomonlari to'g'risida axborot berishda muhim ahamiyatga ega ekanliklariga qaramasdan asosiy mas'uliyat aynan sportchi zimmasiga tushadi. Aynan sportchi uning organizmiga nima tushayotgan bo'lsa, hammasi uchun javobgardir va dopingga qarshi qoidalarini bilishi kerak.

Sportchilar, shuningdek, quyidagilarni bilishlari lozim:

- dopingga qarshi kodeksni batafsil o'rganib chiqish;
- o'z sport turida qanday substantsiyalar ta'qiqlanganligini bilish;
- doping-nazoratga tushishi mumkinligi to'g'risida shifokor yoki farmasevtga ma'lum qilish;

- agar tibbiy ko'rsatmaga muvofiq ta'qiqlangan ro'yhatga kiritilgan substansiyalarni iste'mol qilish zarur bo'lib qolganda, dopingga qarshi tashkilot yoki musobaqa tashkilotchilari bilan maslahatlashish. Bu holda terapevtik jihatdan foydalanish uchun oldindan talabnoma yuborish zarur;

- oziq-ovqat qo'shimchalari yoki gomeopatik vositalar singari litsenziyalashtirilgan dori-darmonlarga ehtiyotlik bilan munosabatda bo'lish, chunki ularda ta'qiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin;

- o'zining turgan joyi to'g'risida axborot berib turish va zarur bo'lganda testlash uchun tayyor turish lozim.

### **17.10.1. Atamalar va ta'riflari**

Dopingga qarshi tashkilot – imzo qo'ygan tomon, doping-nazorat jarayonining istalgan qismini ishlab chiqish va amalga oshirish qoidalarini qabul qilish uchun mas'ul. Xususan, XOQ, XPQ, o'z musobaqalari paytida testlashni o'tkazish uchun mas'ul bo'lgan yirik sport tashkilotlari, BDQA, xalqaro federatsiyalar va milliy dopingga qarshi tashkilotlar hisoblanadi.

Sportchi – doping-nazorat maqsadlari uchun xalqaro miqyosda (har bir xalqaro federatsiya tomonidan belgilanganidek) yoki milliy miqyosda (har bir milliy dopingga qarshi tashkilot tomonidan belgilanganidek), yoki, agar milliy dopingga qarshi tashkilot tomonidan shunday belgilab berilgan pastroq miqyosda sport bilan shug'ullanuvchi har qanday shaxs.

Dopingga qarshi axborot va ta'lim dasturlari maqsadlari uchun – har qanday imzo qo'ygan tomon yoki hukumatning yoki kodeksni qabul qilgan har qanday boshqa tashkilotning huquqiy doirasida sport bilan shug'ullanuvchi istalgan shaxs.

Sportchining vakili – sinov olish muolajasini tekshirish vaqtida qatnashish uchun sportchi tomonidan tayinlanadigan shaxs. Sportchi xodimlaridan kimdir, masalan, terma jamoa murabbiysi, yoki shifokori, oila a'zosi va boshqalar vakil bo'lishi mumkin.

Qon yig'ish bo'yicha mutaxassis – dopingga qarshi tashkilot tomonidan tayinlanadigan, sportchidan qon sinovini olish uchun malakasi yetarli bo'lgan rasmiy shaxs.

Hamroh – maxsus majburiyatlarni bajaruvchi, DQT tomonidan o'qitilgan va tayinlanadigan rasmiy shaxs. Uning majburiyatlariga, shuningdek, quyidagilar kiradi: sportchi sinov topshirish uchun tanlab olinganligi to'g'risida unga xabar berish, sportchi doping-nazorat punktiga ketayotganda yo'l-yo'lakay unga hamroxlik qilish va kuzatib borish, yoki sinovlar topshirilayotganda guvoh sifatida qatnashish yoki, agar malakasi to'g'ri kelsa, sinovlar topshirilishini nazorat qilish.

Doping-nazorat bo'yicha inspektor – DQT tomonidan maxsus o'qitilgan rasmiy shaxs, sinovlarni yig'ish muolajasini o'tkazish uchun mas'ul.

Doping-nazorat punkti – doping-nazorat muolajasi o'tkaziladigan joy.

Musobaqa davrida testlash – agar xalqaro federatsiya yoki boshqa dopingga qarshi tashkilot qoidalari bo'yicha o'rtacha ko'zda tutilmagan bo'lsa, musobaqa davridagi testlash – bu sportchi muayyan musobaqada qatnashishi sababli testlashni o'tkazish uchun tanlab olinganda amalga oshiriladigan testlash.

Voyaga yetmagan – o'z mamlakatida belgilanishicha, voyaga yetmagan har qanday shaxs.

Musobaqadan tashqari testlash – musobaqa davridan boshqa paytda o'tkaziladigan doping-nazorat.

Qayd qilinadigan testlash puli – musobaqa davrida, shuningdek, musobaqadan tashqari davrda ham doping uchun tekshirilishi lozim bo'lgan yuqori malakali sportchilar ro'yxati. Pullar xalqaro federatsiya va milliy dopingga qarshi tashkilot tomonidan alohida tuzib chiqiladi. Hamma xalqaro tashkilotlar sportchilarni o'z qayd qilinadigan testlash puliga kiritish mezonlarini aniq belgilab olishlari kerak. Mezonlar har xil bo'lishi mumkin, masalan, milliy terma a'zosi bo'lish, reytingini qayta ko'rib chiqish va boshqalar.

Sinovlarni yig'ish bo'yicha xodimlar – dopingga qarshi tashkilot nomidan doping-nazoratni amalga oshiruvchi malakali mutaxassislar.

To'liq javobgarlik tamoyili- shunday paytlarda uchraydiki, qachonki, ta'qiqlangan substansiya sportchi sinovida aniqlansa. Sportchi ataylabmi yoki bilmasdanmi, befarqlikdanmi yoki e'tiborsizlikdanmi ta'qiqlangan substansiyani qo'llaganligidan qat'i nazar, qoida buzilishiga yo'l qo'ygan bo'ladi.

TF (TUE) – ta'qiqlangan substansiyalardan terapevtik maqsadda foydalanish.

Siydikni yig'ish muolajasi – ketma-ketlikdagi harakatlardan iborat bo'lib, sportchini ogohlantirishdan boshlanadi va sportchining sinov topshirib bo'lganidan so'ng doping-nazorat punktidan ketishi bilan yakunlanadi.

Kuzatuvchi – sinovlarni yig'ish bilan shug'ullanuvchi xodimlar a'zosi, u kuzatish muolajasiga binoan sinov topshirayotgan sportchini kuzatib turadi.

### **XVIII. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalari**

O'z-o'zini nazorat qilish – sportchining o'z salomatligi holati va jismoniy rivojlanishini, sport mashg'ulotlari ta'sirida organizmdagi o'zgarishlarni muntazam kuzatib borishdir. O'z-o'zini nazorat qilish tibbiy nazoratni o'rnini bosolmaydi, balki faqat uni to'ldirishi mumkin. O'z-o'zini nazorat qilish mashg'ulot samaradorligini baholashga, o'z sog'lig'i va holatini kuzatib borishga, shaxsiy gigiyena, umumiy va sport rejimi

qoidalarini bajarishga yordam beradi. Shuningdek, muntazam o'tkaziladigan o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari murabbiy va shifokorga o'tkazilayotgan mashg'ulot metodikasini sog'liq va organizmning funksional holatidagi o'zgarishlarni tahlil qilishga yordam beradi. Shuning uchun murabbiy, o'qituvchi va shifokor sportchiga o'z-o'zini nazorat qilishni o'tkazish malakasini singdirishlari, mashg'ulot jarayonini to'g'ri amalga oshirish hamda sport natijalarini yaxshilash uchun muntazam o'z-o'zini nazorat qilish ahamiyati va zaruriyatini tushuntirib berishlari lozim.

Gavda tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni doimiy ravishda mustaqil kuzatib borish zarur. Olingan ma'lumotlar gavda tuzilishi mutanosibli, jismoniy tayyorgarlik darajasi to'g'risida obyektiv tasavvurga ega bo'lishga, zarur jismoniy mashqlarni tanlashga hamda ularni to'g'ri qo'llashga va shu tariqa o'z jismoniy rivojlanishini maqsadli bajarishga imkon beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish subyektiv ko'rsatkichlar (kayfiyat, uyqu, ishtaha, ish qobiliyati va h.k.) va obyektiv tadqiqotlar ma'lumotlarini (vazn, tomir urishi, bo'y va boshqalar) oddiy kuzatish hamda hisobga olish usullaridan iborat.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritish uchun daftar kerak bo'ladi, uni o'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlari va sanalar bo'yicha ustunlarga ajratish lozim.

Kayfiyat- sport mashg'ulotlarining inson organizmiga ta'sir qilishining eng muhim ko'rsatkichidir. Odatda, doimiy ravishda va to'g'ri o'tkaziladigan mashg'ulotda sportchining kayfiyati yaxshi bo'ladi: u tetik, xushchaqchaq, o'qish, ishlash, mashq qilish ishtiyoqida, uning ish qobiliyati juda yuqori. Kayfiyat butun organizmning va, asosan, asab tizimining holatini hamda faoliyatini aks ettiradi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida kayfiyat yaxshi, qoniqarli, yomon deb belgilanadi. Kayfiyatni jismoniy holat ko'rsatkichi sifatida sportchining hol-ahvolini hisobga olgan holda baholash lozim.

O'z-o'zini nazorat qilishni yuritishda ish qobiliyatining quyidagi umumiy bahosi beriladi: yaxshi, me'yorida, past.

Uyqu paytida inson o'z kuchi va, ayniqsa, markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog'liqdagi kichik cheklanishlar ham (boshqa belgilar bilan namoyon bo'lmasada) albatta, uyquga ta'sir qiladi. Inson yotganidan so'ng tez keladigan uyqu me'yoridagi hisoblanadi, u qattiq bo'ladi, tush ko'rishsiz kechadi va inson ertalab tetik va xordiq olgandek uyg'onadi. Yomon uyqu uzoq vaqt uxlay olmaslik yoki erta uyg'onish bilan tavsiflanadi. Bunday uyqudan keyin tetiklik, bardamlik his qilinmaydi. Jismoniy ish va to'g'ri kun tartibi uyquning yaxshilanishiga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligitda uyquning davomiyligi uning sifati, buzilishlar, uyquga ketish, uyg'onish, uyqusizlik, tush ko'rishlar, uzilishli yoki notinch uyqu qayd qilib boriladi.

Ishtaha – organizm holatining juda nozik ko'rsatkichidir. Mashg'ulotda ortiqcha yuklama olish, betoblik, uyquga to'ymaslik va boshqa omillar ishtahada aks etadi. Inson organizmi faoliyati, jumladan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari oqibatida sodir bo'ladigan energiya sarflanishi ishtahani kuchaytiradi, bu organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyoji ortganligini aks ettiradi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida yaxshi, me'yorida, past, yuqori ishtaha yoki uning yo'qligi aks ettiriladi.

Kundalikda oshqozon-ichak yo'li funksiyasi tavsiflari ham belgilab beriladi. Bunda ich kelishining muntazamligiga, ich qotishga bo'lgan moyillikka alohida e'tibor qaratiladi.

Kuchli jismoniy ish vaqtida ter ajralishi tabiiy holat hisoblanadi. Ter ajralishi individual xususiyatlar va organizm holatiga bog'liq. Sportchi birinchi o'quv-mashg'ulot darslarida juda ko'p terlagan bo'lsa, bu tabiiy hisoblanadi. Mashqlanganlik o'sib borishi bilan ter ajralishi kamayib boradi. Ter ajralishi mo'l, ko'p, o'rtacha yoki kam bo'lishini qayd etish qabul qilingan.

Mashq qilish va musobaqalarda qatnashish istagi sog'lom insonlar va yoshlarga xos. Ular uchun jismoniy mashqlar "mushak quvonchini" keltiradi. Agar sportchida mashq qilish va musobaqalarda qatnashish istagi bo'lmasa, bu yuzaga kelgan toliqishning yoki haddan ortiq mashq qilinganlikning belgisi hisoblanadi.

Sport bilan shug'ullanish istagi katta, bor, yo'q kabi so'zlar bilan belgilanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligining "Mashg'ulot yuklamalari miqdori va unga qanday bardosh berilyapti" ustunida mashg'ulotning asosiy qismlari davomiyligi qayd qilinadi. Bunda sportchi mashg'ulotni qanday ko'targanligi ko'rsatiladi: yaxshi, qoniqarli, og'ir.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatini nazorat qilishning eng oddiy va keng tarqalgan metodi – bu tomir urishini tekshirishdir. Tomir urishini kuzatish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Tomir urish tezligi – muhim obyektiv ko'rsatkichdir. Yurak urishi maromiga ham e'tibor qaratish lozim. Bir me'yorda urganda tomir urishi zarbalari bir xil vaqt oralig'ida takrorlanayotganligi seziladi. Shunday hollar bo'ladiki, tomir urishi tekshirilganda zarbalar orasidagi vaqt notekis ekanligi his qilinadi. Bunday tomir urishi aritmiya deb ataladi.

Qo'l kaftini qorinning pastki qismiga qo'yib, nafas olish tezligi aniqlanadi: nafas olish va nafas chiqarish bitta nafas o'rnida hisoblanadi. Hisoblash vaqtida bir me'yorda nafas olish vaqtida bir me'yorda nafas olishga, uning maromini o'zgartirmaslikka harakat qilish zarur.

Sportchi vaznini kuzatib borish o'z-o'zini nazorat qilishning muhim elementi hisoblanadi.



Mashg'ulot makrotsikli davomida mashqlanganlik dinamikasiga qarab sportchining vazni o'zgarib turadi. Tayyorgarlik davrining boshida bitta sportchining o'zida turli yillarda tana vaznida katta farqlar bo'lishi mumkin. Mashqlanganlik ortib borgan sayin ko'p hollarda tana vazni asta-sekin kamayib boradi. Musobaqa davrida sport formasida bo'lgan vaqtda har bir sportchi o'zining ma'lum bir vazniga ega bo'ladi. U "jangovar" yoki "o'yin" vazni deb ataladi. Tana vazni kun davomida o'zgarishi mumkin. Shuning uchun bir xil vaqtda, bir xil kiyimda, yaxshisi ertalab, ichak va siydik qopchasi bo'shatilgandan so'ng yoki mashg'ulotdan oldin vazn o'lchash lozim.

Mashg'ulot yoki musobaqadan keyin sportchi vazni kamayadi, biroq sutka davomida u to'liq tiklanishi zarur. Agar vazn kamayib boraversa, shifokor bilan maslahatlashish zarur.

"Qo'shimcha ma'lumotlar" ustunida sportchilar salomatlik holatidagi har qanday buzilishlarni qayd qilishlari mumkin. Masalan, mashg'ulot yoki musobaqadan keyin kuchli toliqishning paydo bo'lishi, yurak, qorin, mushaklar sohasida og'riqlar sezish, olingan jarohatlar.

Xotin-qizlar menstrual sikl bilan bog'liq bo'lgan hamma narsani yozib borishlari kerak: uning boshlanishi, davomiyligi, og'riqni his qilishlar va boshqalar.

Agar sportchi o'z-o'zini nazorat qilishni muntazam amalga oshirib borsa, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini to'g'ri yuritsa, u asta-sekin foydali ma'lumotlarga ega bo'ladi. Bu ma'lumotlar unga, murabbiyga va shifokorga mashg'ulotni tahlil qilishga hamda uni to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi.

### **18.1. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritish yuzasidan namuna**

O'quv yili boshida (sentabr) kuzatuvlarga kirishing va uni har oyning birinchi haftasida (bo'y o'lchaganda – yarim yillik boshida) o'tkazing. Gavda tuzilishi ko'rsatkichlarini o'lchash ertalab och qoringa (ertalabki badan qizdirish mashqlaridan keyin) amalga oshiriladi. Olingan natijalarni jadvalga yozing va grafikda navbatdagi bo'lakni chizib qo'ying. O'z ko'rsatkichlaringizni albatta, o'rtacha ko'rsatkichlar bilan taqqoslab ko'ring. Agar ular o'rtadan past bo'lsa, unda siz albatta, keltiriladigan metodikadan foydalanishingiz lozim. Ma'lum bir muddatlarda kundalik oxirida joylashgan "shaxsiy kartaga" o'z natijalaringizni kiriting (buning uchun kartani to'ldirish bo'yicha yo'riqnomada keltirilgan baholash shkalasidan foydalaning).

### 18.1.1. Bo'y uzunligini kuzatish

1. O'z bo'yingiz uzunligini o'lchash uchun eshik kesakisi yoki devorga santimetrli uzunroq tasmani mahkamlab o'rnatib (o'z bo'yingizdan 10 sm uzunroq), tasmaning 0 raqami pastda bo'lishi kerak. Tasmaga orqamacha qilib yaqin turing. Tovonlar, dumba, orqaning kuraklar orasidagi sohasi va bosh orqasi tasmaga tegib turadi. Boshni to'g'ri tuting. Boshingizga chizg'ich yoki qattiq muqovalı kitob qo'ying va uni tasmaga qapishtiring. Chizg'ich (kitob)ni tasmadan uzmasdan turib, chetga o'ting va sizning bo'y uzunligingizni ko'rsatayotgan raqamni aniqlang.

24-jadval

#### Bo'y uzunligini kuzatish

Yoshi	Yarim yilliklar	Bo'y (sm)	Bo'y uzunligining o'rtacha ko'rsatkichlari
16	1		168-172
	2		
17	1		170-178
	2		

1. Bo'y uzunligi ko'rsatkichlarini jadvalga yozib qo'ying.
2. Yarim yilliklar bo'yicha bo'y uzunligi o'zgarishlarini ko'rsatib beruvchi egri chiziqni har yili chizib turing.

25-jadval

#### Bo'y uzunligi ko'rsatkichlari

Bo'y (sm)							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
170							
165							
	1	2	1	2	1	2	Yarim yilliklar
	16 yosh		17 yosh		18 yosh		

*Eslatma:* 1. 1-yarim yillik – sentabr-fevral, 2-yarim yillik – mart-avgust. 2. Shartli belgilar: (grafiklarni chizishda foydalaning).

- - - - - 16 yosh (yoki kuzatuvlarning 1-yili).
- 17 yosh (yoki kuzatuvlarning 2-yili).
- .-.-.-.-.-.-. 18 yosh (yoki kuzatuvlarning 3-yili).

### 18.1.2. Vaznni kuzatish

1. Uy sharoitlarida polda turadigan tarozida vazn o'lchash mumkin. U bo'lmaganda o'quv yurti yoki muassasasining tibbiyot xonasida, turar joydagi poliklinikada vazningizni o'lchang.

Vazn bo'y uzunligiga qarab baholanadi. Bo'y uzunligi sonidan (santimetrda) 100 kg ni olib tashlang. Hosil bo'lgan farq siz uchun eng maqbul bo'lgan vaznni ko'rsatadi (masalan, bo'y uzunligi 160 sm bo'lganda, vazn 60 kg bo'lishi kerak). Agar sizning haqiqiy vazningiz hosil bo'lgan farqdan 10-12 kg kam bo'lsa, unda bu vazn yetarli emas, agar 5 kg ko'p bo'lsa, bu vazn ortiqcha sanaladi.

2. Vazn ko'rsatkichlarini jadvalga yozib qo'ying.

3. Har yili vaznning oylar bo'yicha o'zgarib borishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib turing.

26-jadval

#### Vaznni kuzatish

Oylar	Vazn (kg)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr			
Dekabr			
Yanvar			
Fevral			
Mart			
April			
May			
Iyun			
Iyul			
Avgust			

4. Vaznni kamaytirish uchun quyidagilarni yodda tuting:

A) haftasiga kamida uch marta yuguring. Birinchi haftadaga mashg'ulotlarda (bir kundan keyin) sekin sur'atda yugurish davomiyligi (yurishdan sal tezroq) – 10 min. Ikkinchi hafta davomida – 13 min, keyingi haftalarda yugurish davomiyligining oshirilishi quyidagicha bo'ladi:

**Yugurish davomiyligi bo'yicha tavsiyalar**

Oylar	Yugurish davomiyligi ( <i>min</i> ).
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

Keyinchalik yugurish davomiyligi o'zgarmaydi. Tezlik oshishi mumkin, u ham yuqoridagiga o'xshash tarzda sodir bo'ladi (haftasiga 2-3 sek ga ko'payadi); b) ortiqcha vazni kamaytirish uchun "Chidamlilikni kuzatish" bo'limida yoritib berilgan metodika samara beradi. Esingizda tuting, harakatlardan foydalanish faqat rejimga qat'iy amal qilingan taqdirdagina vazni kamaytirishga yordam beradi: har kuni ertalabki jismoniy mashqlarni bajarib turing, bir sutkada ko'pi bilan 7-8 soat uxlang, bir kunda kamida 4-6 km piyoda yuring, ko'p ovqat yemang, o'z kun tartibingizga, albatta, faol dam olishni kiriting.

**18.1.3. Ko'krak qafasi aylanasini kuzatish**

1. Ko'krak qafasi aylanasini o'lchash uchun santimetrli tasmani qo'lingizga olib, o'ng qo'lingiz bilan nol raqamidan, chap qo'lingiz bilan tasmaning o'rtasidan ushlang. Tirsaklaringizni ko'taring va tasmani ko'krak qafasiga shunday joylashtirib o'rangki, u orqa tomondan kuraklarning pastki burchagi tagidan, oldindan esa ko'krak uchi aylanasining pastki chekkasidan o'tishi lozim. Tirsaklarni tushiring va ko'krakning o'ng tomonida tasma uchlarini birlashtiring. Tasma uchlarini birlashtirganda ovoz chiqarib uchgacha sanang. Tasma uchlari birlashtirilgan joydagi raqam tinch holatda ko'krak qafasi aylanasini ko'rsatadi. Keyin maksimal nafas oling va nafas olish balandligida o'lchash natijasini qayd qiling. Shundan so'ng ko'krak qafasi aylanasini nafas to'liq chiqarilganida o'lchab ko'ring. Oxirgi ikkita natijalar o'rtasidagi farq ko'krak qafasi ekskursiyasini (harakatchanligini) ko'rsatadi.

**Ko'krak qafasi aylanasi kuzatish**

Oylar	Yoshi					
	16		17		18	
	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	Ko'krak qafasi ekskursiyasi (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	Ko'krak qafasi ekskursiyasi (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	Ko'krak qafasi ekskursiyasi (sm)
Sentabr						
Oktabr						
Noyabr va h.k.						
O'rtacha ko'rsatkichlar						
	85-87	8-11	86-91	8-12	86-89	8-12

2. Jadvalga ko'krak qafasi aylanasi tinch holatdagi ko'rsatkichlarini va uning ekskursiyasini yozib boring.

3. Har yili oylar bo'yicha ko'krak qafasi aylanasi tinch holatdagi ko'rsatkichlari o'zgarishini va uning ekskursiyasini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib turing.

4. Ko'krak qafasi aylanasi oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalaning:

A) polda yotib tez (agar qiyin bo'lsa sekin) sur'atda bitta seriyada 4-5 martadan ketma-ket qo'llarni bukib-yozing. Bitta mashg'ulotda 6 ta seriya badaring. Seriyalar orasida dam olish – 2-3 min. Birinchi 3 ta seriyada qo'l panjalarini tashqariga; qolganlarida esa ichkariga qarating. Takrorlashlar sonini asta-sekin bitta seriyada 15 tagacha yetkazing. Mashqning bajarilish sur'ati sekin yoki o'rta;

B) ko'krak qafasi ekskursiyasini rivojlantirish uchun vazn kamaytirish uchun qo'llaniladigan xuddi shunday mashqlar tavsiya qilinadi.

**18.1.4. Qad-qomat holatini kuzatish**

1. Qad-qomat holatini aniqlash uchun avval yelka kengligi va orqa yoyini o'lchash lozim. Buning uchun yelka bo'g'inlari ustidagi bo'rtib turgan nuqtalarini paypaslab topib oling. Santimetrli tasmaning nol raqamidan chap qo'l bilan ushlab, uni chap nuqtaga qo'ying. O'ng qo'lda tasmani o'ng nuqtaga qarab o'tkazing. Hosil bo'lgan son yelka kengligini ko'rsatadi. Keyin tasmani bosh orqasiga o'tkazing va uni kuraklarning yuqori chekkasi chizig'i bo'ylab chap nuqtadan o'ngga qarab o'tkazing. Hosil bo'lgan son orqa yoyi kattaligini ko'rsatadi.

Quyidagi formula bo'yicha hisoblab chiqaring:

$$\frac{\text{Yelkakengligi}(sm)}{\text{orqa yoyikattalig}(sm)} \times 100$$

2. Jadvalga qad-qomat holati ko'rsatkichlarini yozib boring.
3. Har yili qad-qomatning oylar bo'yicha o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziqni chizing.

Qad-qomat holatining o'rtacha ko'rsatkichlari – 100-110%. 90% li ko'rsatkich qad-qomatning jiddiy buzilganligidan darak beradi. U 85-90% ga kamayib ketsa yoki 125-1305 ga oshib ketsa, ortoped shifokorga murojaat qilish zarur.

4. Qad-qomatni yaxshilash uchun predmet bilan quyidagi mashqni bajaring. Dastlabki holat (d.h.) – tik turib oyoqlar kerilgan, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan, predmet o'ng qo'lda. 1-o'ng qo'lni yuqoriga ko'taring va uni bosh orqasida buking; chap qo'lni pastga tushiring va bel orqasida buking. 2-3 – predmetni o'ng qo'ldan chap qo'lga uzating. 4 – d.h.ga qayting. 5-8 – xuddi shunday, lekin endi chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda.

Mashqni bir seriyada 6 marta takrorlang. Bitta mashg'ulotda 6-7 seriya bajaring; seriyalar orasida dam olish – 2-3 *min*. Predmet o'rnida kichik tayoqchadan foydalaning. Asta-sekin predmet o'lchamini kamaytirib boring (qalam, tennis koptokchasini oling).

29-jadval

#### Qad-qomatni kuzatish

Oylar	Qad-qomat holati ko'rsatkichlari (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			

#### 18.1.4.1. Yelka kengligini oshirish metodikasi

1. Quyidagi mashqni bajaring: qo'llaringizga gantel oling. D.h. – Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tushirilgan. Gantellar tutgan qo'llarni yon tomon orqa ko'tarib-tushiring. Shunday og'irlikdagi gantelni tanlab olingki, mashqni bir seriyada 10 marta takrorlash mumkin bo'lsin. Bitta mashg'ulotda 6 ta seriya bajaring. Sur'ati – sekin va o'rta. Birinchi 3 ta seriyada qo'l panjalarini shunday tutingki, ular kaftlari bilan gavdaga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan vaziyatlarda esa ichki tomoni bilan oldinga qarab turishi lozim.

2. Ko'krak qafasi aylanasi kengaytirish metodikasi juda samarali hisoblanadi.

3. Yuqorida keltirilgan ikkita metodikani birlashtirgan holda qo'llash katta natija beradi. Mashg'ulotda avval polda yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, keyin esa gantellar turgan qo'llarni yon tomon orqali ko'tarib-tushirish bajariladi.

## 18.1.5. Gavda tuzilishi mutanosibligini kuzatish

### 18.1.5.1. Gavda yuqori segmentining mutanosibligi

1. Gavda yuqori segmentining mutanosibligini aniqlash uchun yelka kengligini (qad-qomat holatini kuzatish yoritib berilganda o'lchash metodikasi ko'rsatib o'tilgan) va tos kengligini bilish zarur. Oxirgisi quyidagicha o'lchanadi. Chap va o'ng tomonda tosning yuqorida bo'rtib turgan suyak nuqtasini toping. Santimetrli tasmani olib, chap qo'lingiz bilan nol nuqtasidan ushlab, uni chap nuqtaga qo'ying. O'ng qo'l bilan tasmani oldindan o'tkazib, o'ng nuqtaga qo'ying. Hosil bo'lgan son tos kengligini ko'rsatadi. Quyidagi formula bo'yicha hisoblab chiqaring:

$$\frac{\text{Yelkakengligi}(sm)}{\text{Tos kengligi}(sm)} \times 100$$

2. Jadvalga gavda yuqori segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlarini yozing.

30-jadval

#### Gavda yuqori segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlari

Oylar	Gavda yuqori segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlari, (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			

Gavda yuqori segmenti mutanosibligining o'rtacha ko'rsatkich – 100-140%.

3. Gavda yuqori segmentining mutanosibligini yaxshilash uchun qad-qomatni kuzatishda bayon qilingan metodika bo'yicha yelka kengligini oshiring.

### 18.1.5.2. Gavda ko'krak segmentining mutanosibligi

1. Gavda ko'krak segmentining mutanosibligini aniqlash uchun tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi va bel aylanasi bilish kerak.

Bel aylanasini quyidagicha o'lchanadi. Santimetrli tasmani oling (o'ng qo'l bilan nolda, chap qo'l bilan o'rtasidan ushlang) va uning yordamida ko'krak qafasi hamda tos orasidagi eng tor joyni shunday aniqlab olingki, tasma orqa va oldi tomondan bir xil darajada turishi kerak. Hosil bo'lgan son bel aylanasi tashkil qiladi.

### Gavda ko'krak segmentining mutanosibligi

Oylar	Gavda ko'krak segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlari, (%)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			

Quyidagi formula bo'yicha hisoblab chiqaring:

$$\frac{Ko'krak\ qafasi\ aylanasi(sm)}{Bel\ aylanasi(sm)} \times 100$$

2. Gavda ko'krak segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlarini jadvalga yozing.

Gavda ko'krak segmenti mutanosibligining o'rtacha ko'rsatkichlari – 110-140%.

3. Gavda ko'krak segmentining mutanosibligini yaxshilash uchun:

A) ko'krak qafasi aylanasi kengaytirish metodikasidan foydalaning;

B) bel aylanasi kamaytirish metodikasidan foydalaning: d.h. – o'tirib tayanish. Bitta seriyada 10 marta (agar qiyin bo'lsa kamroq) ketma-ket tekis oyoqlarni ko'taring va tushiring. Bitta mashg'ulotda 6 ta seriya bajaring: seriyalar orasida dam olish – 2-3 min. Bitta seriyada takrorlashlar sonini asta-sekin 30 martagacha yetkazing. Bajarish sur'ati – o'rta.

#### 18.1.5.3. Gavda qorin segmentining mutanosibligi

1. Gavda qorin segmentining mutanosibligi aniqlash uchun bel aylanasi (yuqorida o'lchash metodikasi berilgan) va tos-son kamari aylanasi bilish lozim. Oxirgisi quyidagicha aniqlanadi. Santimetrli tasmani tos atrofida shunday qo'yingki, u chap va o'ng tomondan tos-son bo'g'imlari darajasida o'tishi kerak. Tasma birlashtirilgan joydagi son tos-son kamari aylanasi ko'rsatadi.

2. Quyidagi formula bo'yicha hisoblab chiqaring:

$$\frac{Tos - son\ kamari\ aylanasi(sm)}{Bel\ aylanasi(sm)} \times 100$$

2. Gavda qorin segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlarini jadvalga yozing.



**Gavda qorin segmentining mutanosibligi**

Oylar	Gavda qorin segmentining mutanosibligi ko'rsatkichlari (%).		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr			
Dekabr va h.k.			

3. Gavda qorin segmentining mutanosibligini yaxshilash uchun yuqorida bayon qilingan metodika asosida bel aylanasini kamaytiring.

4. Gavda tuzilishi mutanosibligining oylar bo'yicha o'zgarishini ko'rsatuvchi egri chiziqlarni har yili chizib turing.

**18.1.6. Oyoq kaftlari holatini kuzatish**

1. Oyoq kaftlari (tagi)ning holatini aniqlash uchun tekis qattiq yuzaga (doska, karton va h.k.) bir varaq qog'oz qo'ying va unga shunday turingki, ikkala oyoq kaftining uchlari va tovonlari bir-biriga parallel tursin, oyoq kaftlari orasidagi masofa esa taxminan qo'l kafti kengligiga mos bo'lishi zarur. Oyoq kafti chetlarini qalam bilan chizib chiqing va joyingizdan jilmay har birini 1 raqami bilan belgilang. O'ng oyog'ingizni bir oz ko'taring va chap oyoqda turib (bir qo'lda biron narsaga tayanib turish mumkin), chap oyoq kaftining chetlaridan chizib chiqing va uni 2 raqami bilan belgilang. Keyin xuddi shu tarzda o'ng oyoq kafti chetlaridan chizib chiqing. 1-chi va 2-chi chiziqlarni taqqoslang. Agar ular mos kelsa, oyoq kaftlari holati me'yorida bo'ladi. Oyoq kaftining 2-chi chizig'i kichikroq bo'lganda (bir oyoqda turgan paytda) oyoq kaftlari holati me'yorida bo'ladi. Oyoq kaftining 2-chi chizig'i kichikroq bo'lganda (bir oyoqda turgan paytda) oyoq kaftlari holati a'lo darajada, kattaroq bo'lib ketsa – yomon bo'ladi.

2. Oyoq kaftlari holatini yaxshilash uchun quyidagi mashqni bajaring. Ikkala oyoqda tik turib, oyoq uchlariga ko'tariling va 3 *min* davomida (yoki kamroq, agar bu vaqt ichida mashq bajarish qiyin bo'lsa) butun oyoq kaftiga tushing. Sur'ati – tez. Bu mashqni kun davomida 4-5 marta takrorlang, uning bajarilishini asta-sekin 6 *min* gacha yetkazing. Keyinchalik ushbu mashqni og'irlik (stul, o'rindiqlik va h.k.) bilan bajarib ko'ring.

## 18.2. Jismoniy tayyorgarlik

### 18.2.1. Kuchni kuzatish

*16 yosh.*

1. Kuchni aniqlash uchun quyidagi mashqni bajaring: d.h. – polga tayanib yotib qo'llarni maksimal miqdorda bukib-yozishni bajaring, bunda butun tanani tekis ushlang.

2. Nazorat mashqini necha marta ketma-ket takrorlay olishingizni jadvalga yozing.

3. Har yili kuchning oylar bo'yicha o'zgarib borishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib boring.

4. Kuchni rivojlantirish uchun avval nazorat mashqlarini bir seriyada 5-6 martadan ketma-ket bajaring. Bitta mashg'ulotda 5-6 ta seriya bajaring: seriyalar orasida dam olish – 2-3 *min.* Asta-sekin bir seriyada takrorlashlar sonini 12-15 martagacha yetkazing. Bajarish sur'ati – sekin yoki o'rta.

*33-jadval*

### Kuchni kuzatish

Oylar	Yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)
Sentabr	
Oktabr	
Noyabr	
Dekabr va h.k.	
Kuchning o'rtacha ko'rsatkichi 15 marta.	

*17-18 yosh.*

1. Kuchni aniqlash uchun quyidagi mashqni bajaring: d.h. – polga tayanib yotib, oyoq uchlari stulning o'rindig'ida qo'llarni maksimal miqdorda bukib-yozishni bajaring: bunda tanani tekis ushlang.

2. Nazorat mashqini necha marta ketma-ket takrorlay olishingizni jadvalga yozing.

3. Har yili kuchning oylar bo'yicha o'zgarib turishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib boring.

**Kuch ko'rsatkichlari**

Oylar	Tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)	
	17 yosh	18 yosh
Sentabr		
Oktabr		
Noyabr		
Dekabr va h.k.		
Kuchning o'rtacha ko'rsatkichi		
	15	18

**18.2.2. Tezkorlikni kuzatish**

1. Tezkorlikni aniqlash uchun quyidagi mashqni bajaring:

A) d.h. – tik turib, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Tez o'tiring va qo'llarni oldinga cho'zing. Keyin o'rningizdan turing, oyoq uchiga ko'tariling, qo'llarni tushiring. 6 sek ichidagi takrorlashlar soni hisobga olinadi.

B) d.h. – tik turib – oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Qo'llarning holatini tez o'zgartiring. 6 sek. ichidagi takrorlashlar soni hisobga olinadi.

2. Nazorat mashqini necha marta ketma-ket takrorlay olishingizni jadvalga yozing.

3. Har yili tezkorlikning oylar bo'yicha o'zgarib borishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib boring.

4. Tezkorlikni rivojlantirish uchun nazorat mashqlarini 6 sek. ichida maksimal marta bajaring. Avval qo'l holatlarini o'zgartirishning 4-5-seriyasini bajaring, keyin shuncha marta o'tirib-turishlarda amalga oshiring. Seriyalar orasida dam olish – 2-3 min.

**Tezkorlikni kuzatish**

Oylar	Yoshi			
	17 yosh		18 yosh	
	O'tirib-turishlar (marta)	Qo'llar holatini o'zgartirish (marta)	O'tirib-turishlar (marta)	Qo'llar holatini o'zgartirish (marta)
Sentabr				
Oktabr				
Noyabr				
Dekabr va h.k.				
Tezkorlikning o'rtacha ko'rsatkichi				
	7	17	8	18

**18.2.3. Chaqqonlikni kuzatish**

1. Chaqqonlikni aniqlash uchun ikkita sinmaydigan predmet oling (qo'lda ushlab oson bo'lsin; masalan, tennis koptogi, silliq toshlar va h.k.) va ularni avval chap qo'lda, keyin o'ng qo'lda birin-ketin yuqoriga otishni boshlang. Har bir qo'lda mashqni to'htovsiz bajarish davomiyligi hisobga olinadi.

2. Har bir qo'lda koptoklarni to'htovsiz otib berishingiz mumkin bo'lgan vaqtni jadvalga yozing.

3. Har yili chaqqonlikning oylar bo'yicha o'zgarib borishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib boring.

*Eslatma:* Chap qo'lda yuqoriga otishlarni qizil rangda, o'ng qo'lda otib berishlarni ko'k rangda belgilang.

4. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun koptoklarni yuqoriga otishni avval bir qo'lda bajaring. Mashqni bir seriyada maksimal mumkin bo'lgan miqdorda davom ettiring. Bitta mashg'ulotda 6-8 ta seriya bajaring: seriyalar orasida dam olish – 1-2 *min*. Har bir seriyadagi yuqoriga otishlar davomiyligini asta-sekin oshiring, uni o'rtacha ko'rsatkichlardan 15-30 *sek* ga ko'proq kattaliklargacha yetkazing. Bunda seriyalar sonini qisqartirib 1-2 tagacha kamaytiring. Keyin xuddi shuni boshqa qo'lda bajaring.

**18.2.4. Egiluvchanlikni kuzatish**

1. Egiluvchanlikni aniqlash uchun quyidagi mashqni bajaring: d.h.-asosiy turish (a.t.). Maksimal oldinga egilishni bajaring; oyoqlar tekis bo'lishi kerak. Agar siz qo'l kafti bilan polga tega olsangiz, sizning egiluvchanligingiz yaxshi, agar tega olmasangiz, uni rivojlantirish kerak bo'ladi.

2. Egiluvchanlik ko'rsatkichlarini jadvalga yozing. "Minus" belgisi bilan yetarlicha egiluvchanlikning yo'qligini, "plyus" belgisi bilan yaxshi egiluvchanlikni belgilang.

36-jadval

### Egiluvchanlik ko'rsatkichlari

Oylar	Egiluvchanlik ko'rsatkichlari		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			

3. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun nazorat mashqini bir seriyada 4-7 martalab bajaring. Bitta mashg'ulotda 4-6 seriya bajaring; seriyalar orasida dam olish – 1-2 *min.* Bir seriyada har bir takrorlash paytida egilishni chuqurroq bajarishga harakat qiling. Masalan, birinchi egilishda qo'llaringizni boldir o'rtasiga tegizing, ikkinchisida – boldir-kaft bo'g'imiga, uchinchisida – oyoq uchlariga, to'rtinchisida – polga, oltinchi va yettinchisida – musht qilingan qo'llarni polga tegizing.

### 18.2.5. Chidamlilikni kuzatish

1. Chidamlilikni aniqlash uchun taklif qilinadigan har bir mashqni maksimal miqdorda bajaring (sonini eslab qoling):

A) polga tayanib yotib qo'llarni bukib-yozish;

B) d.h. – "o'tirib tayanib" tekis oyoqlarni ko'tarib-tushirish;

V) d.h. – qorinda yotib, qo'llar bosh orqasida, oyoqlar mustahkam predmetga mahkamlangan. Gavdani ko'tarib-tushirish;

G) d.h. – oyoqlar yelkadan kengroq qo'llar belda. O'ng oyoqqa cho'kkalash, qo'llar oldinga; turib, qo'llarni belga qo'yish. Xuddi shunday chap oyoqda. Keyin alohida mashqlarda maksimumdan 30% ni aniqlang. Masalan, har bir aytib o'tilgan mashqni siz 12 marta, o'tirib turishlarni esa 27 marta bajardingiz. Unda qo'llarni bukib-yozishda oyoqlarni ko'tarib-tushirishda maksimumdan 30%, 4 martagacha to'g'ri keladi, 3-o'tirib turishlarda esa 8-9-martani tashkil etadi. Keltirilgan mashqlarni yaxlit vazifaga birlashtirib va ularni dam olmasdan o'rta sur'atda ketma-ket (maksimumdan 30% miqdorda) bajarayotib, siz bitta aylana bajarasiz 10 min ichidagi aylanalar soni hisobga olinadi.

2. 10 minut ichida nechta aylanani bajara olishingizni jadvalga yozing.

3. Har yili chidamlilikning oylar bo'yicha o'zgarib borishini ko'rsatuvchi egri chiziq chizib boring.

**Chidamlilikni kuzatish**

Oylar	Nazorat vazifalari (aylanalar soni)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			
Chidamlilikning o'rtacha ko'rsatkichlari			
	7	9	10

4. Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagilarni eslab qoling:

a) bitta aylana bajarilgandan keyin birinchi 1-2 oy davomida bir xil davomiylikka ega tanaffus qiling – 3 *min*. Bitta mashg'ulotdagi aylanalar soni – 4-5. Keyingi 1-2 oyda har bir mashg'ulotda har bir aylanadan keyin dam olish davomiyligini asta-sekin 1 *min* ga qisqartiring. Dam olish oralig'i quyidagicha kamayib boradi: 3 *min* – 2 *min* – 1 *min* – 30 *sek*. Keyin aylanalarni 10-15 *min* davomida dam olmasdan birin-ketin bajaring;

b) vaznni kuzatishda bayon qilingan metodika juda katta samara beradi.

**18.3. “Shaxsiy kartani” to'ldirish bo'yicha yo'riqnoma**

Kuzatishlar boshlangunga qadar, keyin esa har bir yarim yillikdan so'ng gavda tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikning umumiy holatini tekshiring.

Olingan ma'lumotlar tahlili sizga u yoki bu sohada yetarlicha ishlab chiqilmagan bo'g'inlarni topishga yordam beradi. Buning uchun quyidagi shkala bo'yicha “shaxsiy kartani” to'ldiring;

- o'rtadan past ko'rsatkichlar – 2 ball;
- o'rta darajasidagi ko'rsatkichlar – 3 ball;
- o'rtadan yuqori ko'rsatkichlar – 4 ball.

Keyin yakuniy yig'indisini hisoblab chiqazing va hamma ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha ballni aniqlang. Agar u 3 dan kam bo'lsa, sizning gavda tuzilishingiz yoki jismoniy tayyorgarligingiz qoniqarsiz, 3-4 – qoniqarli, 4 dan yuqori – yaxshi. Sizga omad tilaymiz!

**Gavda tuzilishi**

Ko'rsatkichlar	Dastlabki ma'lumotlar	Yoshi					
		16		17		18	
		I yarim yil	II yarim yil	I yarim yil	II yarim yil	I yarim yil	II yarim yil
1. Bo'y uzunligi							
2. Vazn							
3. Ko'krak qafasi aylanasi							
4. Qad-qomat							
5. Gavda yuqori segmenti mutanosibligi							
6. Gavda ko'krak segmenti mutanosibligi							
7. Gavda qorin segmenti mutanosibligi							
8. Oyoq kaftlari holati							
9. Ballar yig'indisi							
10. O'rtacha ball							

**Jismoniy tayyorgarlik**

Ko'rsatkichlar	Dastlabki ma'lumotlar	Yoshi					
		16		17		18	
		I yarim yil	II yarim yil	I yarim yil	II yarim yil	I yarim yil	II yarim yil
1. Kuch							
2. Tezkorlik							
3. Chaqqonlik							
4. Egiluvchanlik							
5. Chidamlilik							
6. Ballar yig'indisi							
O'rtacha ball							

## Adabiyotlar

1. Дзигоро Кано, Кодокан дзюдо. Перевод с японского. Ростов-Дон, 2000.
2. Истомин А.А., Абсаттаров А.А. Борьба дзюдо. Учебное пособие. Т., 1987 г.
3. Керимов Ф.А. Теория и методы спортивной борьбы. Т., 2001.
4. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005.
5. Силин В.И. Дзюдо. Сокр. перевод с японского. М., ФиС, 1977.
6. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск, 2002.
7. Трофимов А.И. Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо. М., 2001.
8. Элов А.Н., Арсланов Ш. Дзюдо. Т., 2005.



## Mundarija

Kirish	3
I. Yakkakurash tarixi va rivojlanishi	5
II. Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati	18
III. Sport maktablarida sportchilar tayyorlashning tashkiliy-metodik xususiyatlari	20
IV. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi mazmuni va tuzilishi	22
V. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilar uchun o'quv material (1-2-chi o'quv yillari)	33
VI. O'quv-mashg'ulot guruhlarida dzyudochilar uchun o'quv material (1-o'quv yili)	40
VII. O'quv-mashg'ulot guruhlarida dzyudochilar uchun o'quv material (2-o'quv yili)	46
VIII. O'quv-mashg'ulot guruhlarida dzyudochilar uchun o'quv material (3-o'quv yili)	53
IX. O'quv-mashg'ulot guruhlarida dzyudochilar uchun o'quv material (4-o'quv yili)	61
X. 1-3-o'quv yili sport takomillashuvi guruhlarida uchun o'quv material	69
XI. Texnik-taktik tayyorgarlik	73
XII. Harakatli o'yinlar: ularning roli va ahamiyati	95
XIII. Psixologik tayyorgarlik	101
XIV. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish	104
XV. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish	107
XVI. Sportchilar va murabbiylar uchun ovqatlanish bo'yicha asosiy metodik tavsiyalar	115
XVII. Sportda doping	127
XVIII. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalari	134
Adabiyotlar	152

## Содержание

Введение	3
I. История и развития единобаря	5
II. Профессионально-педагогическая деятельность преподавателей – тренеров	18
III. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах	20
IV. Строение и содержание многолетней подготовки спортсменов	22
V. Учебный материал для дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки	33
VI. Учебный материал для учебных тренировочных групп дзюдоистов (1-учебный год)	40
VII. Учебный материал для учебных тренировочных групп дзюдоистов (2-учебный год)	46
VIII. Учебный материал для учебных тренировочных групп дзюдоистов (3-учебный год)	53
IX. Учебный материал для учебных тренировочных групп дзюдоистов (4-учебный год)	61
X. Учебный материал для групп 1-3 учебных годов спортивного совершенствования	69
XI. Техничко-тактическая подготовка	73
XII. Подвижные игры: их роль и значение	95
XIII. Психологическая подготовка	101
XIV. Проведение и организация учебно-тренировочных сборов	104
XV. Предупреждение тровмирования молодых спортсменов в процессе физической подготовки	107
XVI. Основные методические рекомендации по питанию для спортсменов и тренеров	115
XVII. Допинг в спорте	127
XVIII. Правила ведения дневников по самоконтролю	134
Литература	152

## Content

Introduction	3
I. History and Development of single combat	5
II. Vocational and educationd activities teacher coach	18
III. Organizational and methodical features of training sportsman at the sport schods	20
IV. Strukture and content of the long-term preparation of sportsmen	22
V. Educational material for judo engaged in initial training groups	33
VI. Educational material for teaching judo training groups (first year)	40
VII. Educational material for teaching judo training groups (second year)	46
VIII. Educational material for teaching judo training groups (third year)	53
IX. Educational material for teaching judo training groups (fourth year)	61
X. Educational material for the groups training 1-3 years in sports improvements	69
XI. Technical and tactical training	73
XII. Outdoor games and their role and importance	95
XIII. Psychdological preparation	101
XIV. Organization of training camps for sollection	104
XV. Warning injury young sportsmen during physical training	107
XVI. Basic guidelines on nutrition for sportsmen and coaching	115
XVII. Doping in Sport	127
XVIII. Rules of self – monitoring diaries	134
Literature	152

Arslonov Shuxrat Arslon o'g'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti.

O'zbekistonning yetti karra chempioni, karate bo'yicha xalqaro turnirlarning uch karra g'olibi Arslonov Shuxrat haqli ravishda karate bo'yicha 4-dan va dzyudo bo'yicha 3-dan sohibi.

Xalqaro va Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlar ishtirokchisi, ko'plab ilmiy va sport mavzusidagi maqolalar, o'quv qo'llanma va ilmiy-uslubiy ishlar muallifi.

Uning murabbiyligida ko'p sonli yuqori malakali sportchilar tayyorlangan, ular orasida karate va dzyudo bo'yicha O'zbekiston Respublikasi, Osiyo va jahon chempionlari yetishib chiqqan.

Pedagogik va murabbiylik ishidan tashqari, yuqori malakali sportchilar va boshqa murabbiylarga maslahatlar berib, amaliy yordam ko'rsatib keladi.

Milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti Elov Arslon Nurovich mamlakatimiz va chet el sport doiralarida keng shuhrat qozongan. Taniqli sportchilarning butun bir avlodini yetishtirgan bu inson xalqaro maydonlarda O'zbekiston sporti sharafiga yanada mustahkamlash borasida ko'p ishlarni amalga oshirmoqda. U O'zbekiston Respublikasida karate sport turiga asos solgan.

Elov A.N. 1966 yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, 1982 yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan fizkultura va sport xodimi, 1989 yilda esa MDHda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvonlariga sazovor bo'lgan.

Xalqaro va Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlar ishtirokchisi, ko'plab ilmiy va sport mavzusidagi maqolalar, o'quv qo'llanma va ilmiy-uslubiy ishlar muallifi.

O'zbek kurashi maktabining mustaqillik davrida katta muvaffaqiyatlarga erishishida A.N. Elovning hissasi beqiyosdir.

Arslon Elov so'nggi yillarda mamlakat, jahon chempionlari, Olimpiya o'yinlarining bo'lajak g'oliblari va sovrindorlarini tayyorlash hamda tarbiyalash ustida to'plagan bebaho tajribasi bilan bajonidil o'rtoqlashadi.

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**ELOB A.N.  
ARSLONOV Sh.**

**DZYUDO KURASHINING  
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**  
O'quv qo'llanma

**TOSHKENT – 2011**