

**KOORDINATSION-VAZIYATLI YONDASHUVGA YO‘NALTIRILGAN
DZYUDOKHILARNING TEXNIK-TAKTIK SAMARADORLIGINI
OSHIRISHDA KUCH VA CHAQQONLIK INTEGRATSIYASI**

Annadurdiyeva U.Q.,

TerDU Sport faoliyati (dzyudo)

ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Boynazarov X.N.

TerDU Sport faoliyati (dzyudo)

ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: TerDU “Sport boshqaruvi”

kafedra katta o'qituvchisi, b.f.f.d. (PhD) J.J. Jalilov

Annotatsiya. Mazkur tezisda dzyudokhilarining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda kuch va chaqqonlik sifatlarini alohida emas, balki yagona koordinatsion-vaziyatli tizimda rivojlantirish zarurati asoslanadi. Tadqiqot Termiz davlat universitetida dzyudo ixtisosligi bo'yicha shug'ullanuvchi 20 nafar sportchi ishtirokida tashkil etildi. Tajriba guruhiga nostabil tayanch, elastik qarshilik, koordinatsion narvon va tezkor usulga kirish elementlaridan iborat maxsus mashqlar kiritildi. Natijalar “Seoinage” usulini 30 soniyada bajarish soni hamda tibbiy to'p bilan manyovr qilish testlari asosida baholandi.

Kalit so'zlar: dzyudo, koordinatsion-vaziyatli yondashuv, kuch, chaqqonlik, kuzushi, tsukuri, kake, texnik-taktik samaradorlik, asab-mushak reaktivligi.

Dolzarblik. Zamonaviy dzyudoda bellashuvning sur'ati, reglamentdagi tezkorlikka yo'naltirilgan talablar va raqib qarshiligining o'zgaruvchanligi sportchidan kuchni faqat maksimal namoyish etishni emas, balki uni vaziyatga mos yo'naltira olishni ham talab qiladi. Tatamidagi har bir muvaffaqiyatli hujum kuch komponentining chaqqonlik, muvozanat, reaksiya tezligi va makoniy orientatsiya bilan qo'shilishiga bog'liq. Shu sababli mashg'ulot jarayonida kuchni og'irlik ko'tarish yoki umumiy tayyorgarlik ko'rinishida rivojlantirishning o'zi yetarli emas; u real bellashuvga xos koordinatsion vaziyatlar, qarshilik va fazaviy almashinuvlar bilan birgalikda shakllantirilishi lozim.

Dzyudo texnikasida raqibni muvozanatdan chiqarish (kuzushi), usulga kirish (tsukuri) va tashlashni yakunlash (kake) bosqichlari uzluksiz harakat zanjirini tashkil etadi. Ushbu zanjirda kuch fazasi chaqqonlik fazasidan ajralib qolsa, sportchi usulga kirishda vaqt yo'qotadi, raqib himoyalanihga ulguradi va texnik harakatning natijadorligi pasayadi. Demak, dzyudochining amaliy tayyorgarligida “kuch chaqqonligi” tushunchasi nisbiy kuch, tezkor manyovr, muvozanatni saqlash va motor qarorni darhol bajarish qobiliyatlarining birlashgan ifodasi sifatida talqin qilinishi maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning maqsadi. Dzyudokhilarining texnik-taktik samaradorligini oshirishda koordinatsion-vaziyatli yondashuv asosida kuch va chaqqonlik sifatlarini integratsiyalash

imkoniyatlarini aniqlash hamda tajriba sharoitida uning natijadorligini baholashdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, nazorat va tajriba guruhlar bilan taqqoslash, maxsus jismoniy testlar, mashg'ulot yuklamalarini modellashtirish, natijalarni matematik-statistik qayta ishlash va texnik harakatni sifat jihatidan tahlil qilish metodlari qo'llanildi. Ishtirokchilar 10 nafardan iborat nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi. Nazorat guruhi odatiy dzyudo mashg'ulotlari bilan shug'ullandi, tajriba guruhida esa 6 oy davomida koordinatsion-kuch mazmunidagi maxsus mashqlar tizimi bosqichma-bosqich joriy qilindi.

Tajriba dasturi uch metodik tamoyilga tayandi. Birinchisi, kuch yuklamasini beqaror tayanch va o'zgaruvchan muvozanat sharoitida bajarish orqali mushak guruhlarini tez safarbar etish; ikkinchisi, chaqqonlik mashqlarini elastik qarshilik bilan murakkablashtirish orqali harakat ritmini raqib qarshiligiga yaqinlashtirish; uchinchisi, texnik usulga kirish bosqichlarini cheklangan vaqt va makonda bajarish orqali sportchining qaror qabul qilish tezligini oshirishdan iborat bo'ldi.

Metodik blok	Mashqlar mazmuni	Kutilgan pedagogik ta'sir
Nostabil tayanchda kuch ishlatish	Bosu platformasida dumbbell va rezina amortizatorlar bilan tortish, itarish, bukilish va ushlash harakatlari.	Muvozanat buzilgan vaziyatda portlovchi kuchni xavfsiz va aniq yo'naltirish.
Koordinatsion narvon va qarshilik	Elastik tasma bilan yonlama qadamlar, keskin burilish, ushlashga kirish va raqib markaziga yaqinlashish.	Chaqqonlikni kuch qarshiligi bilan bir vaqtda namoyish etish.
Texnik usulga tezkor kirish	30 soniyada "Seoinage" va "Uchimata" usullarini maksimal aniq takrorlash, sherik holatiga moslashish.	Kuzushi-tsukuri-kake fazalarini uzluksiz bog'lash.
Vaziyatli qarshi harakat	Raqib impulsi asosida kaeshi-vaza elementlari, chalg'itishdan keyingi tezkor tashlash.	Reaksiya tezligi, nisbiy kuch va taktik moslashuvchanlikni kuchaytirish.

Natijalar. Olti oylik pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi ko'rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunlik aniqlandi. 30 soniya ichida "Seoinage" usulini texnik jihatdan to'g'ri bajarish ko'rsatkichi tajriba guruhida o'rtacha 11 martadan 16 martagacha oshdi. Bu 45 foizga yaqin o'sishni bildiradi. Nazorat guruhida esa mazkur ko'rsatkich 12 martadan 13 martaga ko'tarildi, ya'ni o'sish sur'ati past bo'lib qoldi. Ushbu farq mashqlar mazmunining faqat umumiy jismoniy tayyorgarlikka emas, balki real usulga kirish holatlariga yaqinlashtirilgani bilan izohlanadi.

Tibbiy to'p bilan zigzag shaklida manyovr qilish testida tajriba guruhi 14,7 soniyalik dastlabki natijani 12,9 soniyagacha qisqartirdi. Bu 12,2 foizlik yaxshilanishni anglatadi. Nazorat guruhida esa vaqt 14,8 soniyadan 14,2 soniyagacha qisqardi. Harakatning tashqi ko'rinishi bo'yicha ham tajriba guruhida burilish paytida tana og'irligini qayta taqsimlash, oyoq tayanchini tez almashtirish va ushlashga kirishdagi ritmik uzilishlar kamaygani kuzatildi. Bu holat kuch va chaqqonlik integratsiyasi faqat test natijasiga emas, balki texnik harakatning biomexanik sifatiga ham ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Muhokama. Tajriba natijalari dzyudochilarda kuchni chaqqonlikdan ajratilgan holda rivojlantirish texnik samaradorlikni cheklashi mumkinligini tasdiqlaydi. Chunki dzyudoda kuch mushaklarning absolyut imkoniyati sifatida emas, balki o'z vaqtida, kerakli yo'nalishda va raqib holatiga mos ravishda qo'llangandagina sport natijasiga aylanadi. Beqaror platformada bajarilgan mashqlar vestibulyar apparatni faol ishlatdi, elastik qarshiliklar esa qo'l-oyoq harakatlarining sinxronligini kuchaytirdi. Natijada sportchi kuch ishlatish fazasidan manyovr fazasiga silliq o'tish imkoniyatiga ega bo'ldi.

Koordinatsion-vaziyatli yondashuvning asosiy afzalligi shundaki, u mashg'ulotni musobaqa mikrovaziyatlariga yaqinlashtiradi. Raqib bilan kontakt, tayanch nuqtasining tez o'zgarishi, qarshi tortishish, chalg'ituvchi impuls va vaqt tanqisligi birgalikda modellashtirilganda sportchining asab-mushak tizimi murakkab sharoitda optimal javob berishga moslashadi. Bunday moslashuv ayniqsa bellashuvning oxirgi daqiqalarida, charchoq kuchaygan paytda texnik harakatlarning aniqligini saqlash uchun muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar. Mashg'ulot jarayonida koordinatsion-kuch mashqlarini tayyorlov qismiga emas, balki asosiy qismning maxsus texnik bloki bilan bog'lab qo'llash maqsadga muvofiq. Har bir mashqdan keyin sportchi usulga kirish, raqibni muvozanatdan chiqarish yoki qarshi usul bajarish orqali integratsion ta'sirni mustahkamlashi zarur. Yuklama hajmi bosqichma-bosqich oshiriladi: dastlab muvozanat va aniqlik, keyin qarshilik kuchi, yakuniy bosqichda esa vaqt cheklovi va taktik noaniqlik kiritiladi.

Natijalarni interpretatsiya qilishda uchta ko'rsatkich alohida ahamiyatga ega bo'ldi. Birinchidan, texnik usulni takrorlash sonining ortishi sportchi harakatlarida umumiy tezlashuv yuz berganini bildiradi. Ikkinchidan, manyovr vaqtining qisqarishi kuchni fazoviy yo'nalishlar bo'yicha qayta taqsimlash qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi. Uchinchidan, mashq bajarish chog'ida texnik xatolar kamaygani koordinatsion-kuch tayyorgarligining sifat jihatdan ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Mazkur uch ko'rsatkich birgalikda baholanganda, kuch va chaqqonlik integratsiyasi faqat jismoniy tayyorgarlik darajasini emas, balki sportchining texnik-taktik harakatni real bellashuv ritmida bajarish imkoniyatini ham ifodalaydi.

Mashg'ulotni rejalashtirishda mazkur yondashuv mikrotsikl, mezotsikl va musobaqa oldi tayyorgarligi bilan bog'langan holda qo'llanishi lozim. Mikrotsiklda koordinatsion-kuch mashqlari qisqa, ammo yuqori aniqlik talab qiluvchi takrorlar orqali beriladi. Mezotsiklda qarshilik darajasi, tayanch beqarorligi va taktik noaniqlik bosqichma-

bosqich oshiriladi. Musobaqa oldi bosqichida esa mashqlar ko‘proq texnik usulga kirish, qarshi harakat va raqibning kutilmagan impulsiga javob berish bilan uyg‘unlashtiriladi. Bu tartib yuklamaning haddan tashqari mexanik ko‘payib ketishining oldini oladi va sifatli motor moslashuvni ta‘minlaydi.

Tadqiqotning metodik cheklovi shundaki, tajriba nisbatan kichik guruhda va bir oliy ta‘lim muassasasi sharoitida olib borildi. Shu bilan birga, olingan natijalar dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida integratsion yondashuv samaradorligini ko‘rsatish uchun yetarli pedagogik asos beradi. Kelgusida ushbu metodikani turli vazn toifalari, sport mahorati bosqichlari va jins guruhlari kesimida qo‘llab, natijalarni kengroq statistik baza asosida taqqoslash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Kuch va chaqqonlik sifatlarining integratsiyalashuvi dzyudochining texnik-taktik harakatlarini tezroq, barqarorroq va raqib vaziyatiga mosroq bajarishiga xizmat qiladi. Tajriba guruhi natijalaridagi 45 foizlik o‘sish hamda manyovr vaqtining 12,2 foizga qisqarishi koordinatsion-vaziyatli yondashuvning amaliy samaradorligini ko‘rsatdi. Ushbu yondashuv dzyudo mashg‘ulotlarida kuzushi, tsukuri va kake fazalarining uzluksizligini ta‘minlash, charchoq fonida texnik aniqlikni saqlash va musobaqa reaktivligini kuchaytirish uchun metodik asos bo‘la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. International Judo Federation. IJF Sport and Organisation Rules (SOR). Version 21.01.2026. Lausanne: IJF, 2026.
2. Kano J. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder. Tokyo: Kodansha International, 2013.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Franchini E., Del Vecchio F.B. Olympic Judo: Basic Principles and Training Methods. London: Routledge, 2013.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zar qalam, 2004. 334 b.
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Farg‘ona, 2001. 280 b.
7. Sterkowicz-Przybycien K., Franchini E., Fukuda D.H. Sex differences and the effects of modified combat regulations on endurance performance in judo athletes. Journal of Human Kinetics, 2017, 58, 123-132.