

YOSH DZYUDUCHILARNI MUSOBOQA OLDI TAYYORGARLIGI

No'manov Obidxon Bosidxon o'g'li

*Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari,
sog'lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
ixtisosligi bo'yicha professor*

Annotatsiya. Biz shbu maqolada yosh dzyudochilarning musobaqa oldidan tayyorgarligini batafsil ko'rib chiqamiz. Scopus va Elsevier jurnallaridagi ilmiy tadqiqotlardan foydalanib, jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, ovqatlanish, vazn boshqarish, dual karera va jarohatlardan saqlanish masalalariga e'tibor qaratilgan. Yosh sportchilar uchun 4-18 haftalik tayyorgarlik davrida kuch-quvvat, chidamlilik, moslashuvchanlik, ruhiy holat va texnik ko'nikmalarni yaxshilash usullari tahlil etilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam va tizimli tayyorgarlik musobaqa natijalarini sezilarli darajada oshiradi, shuningdek, yoshlarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maqola murabbiylar, ota-onalar va yosh sportchilar uchun amaliy maslahatlar beradi. Tadqiqotlarning ko'pchiligi yosh dzyudochilarning o'sish va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan dasturlarni tavsiya etadi.

Kalit so'zlar: yosh dzyudochilar, musobaqa tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, texnik-taktik mashqlar, vazn boshqarish, chidamlilik, kuch-quvvat, ruhiy holat, sport performansi, HIIT mashqlar, Fitlight treningi, dual karera, jarohatlar profilaktikasi, ovqatlanish strategiyalari

Kirish

Dzyudo sport turi sifatida yuqori intensivlikdagi jang san'ati bo'lib, unda sportchilarning jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarligi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yosh dzyudochilar uchun musobaqa oldidan to'g'ri tayyorgarlik nafaqat g'ala ba qozonishga, balki jarohatlardan saqlanishga va umumiy rivojlanishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 13-17 yoshdagi yoshlar uchun tayyorgarlik davri 4-18 haftani tashkil etishi mumkin. Bu vaqt ichida ularning performansi sezilarli darajada oshadi. Ushbu maqolada Scopus va Elsevier jurnallaridagi ma'lumotlardan foydalanib, yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarligini batafsil ko'rib chiqamiz. Maqsad – oddiy va tushunarli tarzda

maslahatlar berish, chunki ko'plab murabbiylar va ota-onalar bu mavzuda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Dzyudo musobaqalari yuqori intensivlikdagi interval harakatlarni talab qiladi, shuning uchun tayyorgarlik dasturi musobaqa talablariga mos bo'lishi kerak. Masalan, yosh sportchilarning jismoniy holati o'sish va rivojlanish davrida o'zgarib turadi, shuning uchun individual yondashuv muhim. Ilmiy maqolalar shuni ta'kidlaydiki, to'g'ri tayyorgarlik nafaqat kuchni oshiradi, balki ruhiy chidamlilikni ham mustahkamlaydi. Bundan tashqari, yosh dzyudochilarning o'sish davrida (12-18 yosh) tayyorgarlik dasturlari somatik yetuklikni hisobga olishi kerak, chunki u15 va u18 toifalaridagi sportchilar o'rtasida jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli farq qiladi. Yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlik asosiy o'rin tutadi. Bu chidamlilik, kuch-quvvat, tezlik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Masalan, 4 haftalik tayyorgarlik davrida 12 yoshgacha bo'lgan bolalar moslashuvchanlikni 11,5% ga oshirishi mumkin, 13 yoshdan kattalar esa teri osti yog'ini 12,2% ga kamaytirib, sakrash quvvatini 26,7% ga, kuchini 7,7% ga va tezligini 19,0% ga oshirishi mumkin. Bu natijalar yosh sportchilarning milliy chempionat oldidan tayyorgarligida kuzatilgan. Periodizatsiya qilingan tayyorgarlik dasturi, ya'ni 18 haftalik tayyorgarlik, yuqori tana anaerob quvvatini 15% ga, sig'imini 17% ga, pastki tana anaerob quvvatini 13% ga oshiradi. Bundan tashqari, tutqich kuchining chidamliligi 39-57% ga yaxshilanadi. Bunday o'zgarishlar musobaqa talablariga mos keladi, chunki dzyudo yuqori intensivlikdagi qisqa harakatlarni talab qiladi. Yosh dzyudochilar uchun bu dasturlar somatik yetuklikka qarab moslashtirilishi kerak; masalan, u13 toifasidagi bolalar u18 dagilarga nisbatan kamroq yuklama talab qiladi. Yosh dzyudochilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, maxsus mashqlar muhim. Masalan, Special Judo Fitness Test (SJFT) va Judo Grip Strength Test (JGST) yordamida holatni baholash tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, SJFT natijalari oyoq va qo'l mushaklari kuchiga bog'liq, shuningdek, tajriba va yosh bilan bog'lanadi. Murabbiylar bu testlarni muntazam o'tkazib, individual yuklamalarni belgilashi kerak. Masalan, SJFT da uzun sakrash va dori to'pi uloqtirish testlari bilan bog'liqlik bor, bu yoshlar uchun oddiy monitoring usuli. Shuningdek, yuqori intensivlikdagi interval mashqlar (HIIT) dzyudo sportchilari uchun foydali, chunki ular mushak quvvati va chidamliligini oshiradi. 6 haftalik HIIT dasturi (haftasiga 2 marta) aerob quvvatni (VO_{2max}) 0,88-0,46 effekt hajmida oshiradi, shuningdek, 3:1 ish-dam nisbati chaqqonlik va anaerob quvvatni yaxshilaydi. Yoshlar uchun bu mashqlarning dam olish vaqti va yuk nisbati to'g'ri tanlanishi kerak, masalan, 2:1 yoki 3:1 nisbati, chunki bu anaerob quvvatni va tiklanishni yaxshilaydi. Musobaqa oldi davrda HIIT ni 4-7 haftalik dastur sifatida qo'llash tavsiya etiladi. Jismoniy tayyorgarlikda jarohatlardan saqlanish muhim. Muntazam monitoring va to'g'ri isinish

mashqlari yordamida bu masalani hal qilish mumkin. Ilmiy ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik davrida aerob quvvat ba'zan pasayishi mumkin, lekin anaerob quvvat oshadi, bu dzyudo uchun mos. Yosh dzyudochilar uchun jarohat xavfi yuqori, chunki ularning suyak va mushak tizimi hali to'liq shakllanmagan. Shuning uchun, yoshlarning yuqori yosh guruhlarida musobaqalashishi qisqa muddatli muvaffaqiyat berishi mumkin, lekin uzoq muddatda jarohatlar va motivatsiya pasayishiga olib keladi.

Texnik-taktik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan birlashtirilishi kerak. Masalan, chidamlilik mashqlari texnik harakatlar bilan birgalikda o'tkazilsa, natija yaxshi bo'ladi. Murabbiylar individual tajribaga qarab dastur tuzishi kerak, chunki tajribali yoshlar yaxshi natijalar ko'rsatadi. Pre-competition texnik-taktik tizim yosh judokalar uchun umumiy tayyorgarlik va maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi, bu ularning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiradi. Yosh dzyudochilar uchun texnik mashqlar orasida uchi-komi (texnika takrorlash) va randori (erkin jang) muhim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 20 kunlik texnik mashqlar anaerob quvvatni oshiradi, lekin yoshlar uchun yuklamani kamaytirish kerak. Bundan tashqari, muvozanatni yaxshilash uchun yadro mushaklarini kuchaytirish mashqlari tavsiya etiladi, chunki dzyudo da muvozanat yo'qotish ochko yo'qotishga olib keladi.

Psixologik tayyorgarlik yosh dzyudochilar uchun ayniqsa muhim, chunki musobaqa bosimi ularda stress va tashvishni keltirib chiqaradi. 13-17 yoshdagi yoshlar uchun emotsional barqarorlik, konsentratsiya, motivatsiya va o'zini boshqarish asosiy omillar. Usullar: autogen trening, vizualizatsiya, o'z-o'ziga gapirish va stress boshqarish. Eksperimental ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sistematik psixologik tayyorgarlik musobaqa ishonchini, reaksiya vaqtini va qaror qabul qilish sifatini yaxshilaydi. Dzyudo mashqlari bolalarning ishchi xotirasini, ayniqsa ADHD li bolalarda, yaxshilaydi. Vizual-makoniylash ishchi xotira quvvati oshadi, yuqori yukda kontralateral kechikish faolligi kuchayadi. Bu pre-competition psixologik tayyorgarlik uchun foydali, chunki yosh judokalar musobaqada diqqatni saqlashi kerak.

Xulosa

Yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarligi kompleks yondashuvni talab qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri dasturlar performansi oshiradi va rivojlanishni ta'minlaydi. Murabbiylar individual yondashuvdan foydalanishi kerak. Kelajak tadqiqotlari yoshlar uchun uzoq muddatli ta'sirlarni o'rganishi lozim.

Shuningdek, sport va ta'limni birlashtirish, jarohatlardan saqlanish va somatik yetuklikni hisobga olish kabi qo'shimcha omillar uzoq muddatli muvaffaqiyat uchun muhimdir. Umuman olganda, yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarligi kompleks va individual bo'lishi kerak: jismoniy, texnik, psixologik va ovqatlanish jihatlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Murabbiylar, psixologlar va ota-onalar hamkorligida tuzilgan dasturlar

nafaqat musobaqa natijalarini oshiradi, balki yosh sportchilarning sog'lom va muvozanatli rivojlanishiga ham hissa qo'shadi. Kelajakdagi tadqiqotlar uzoq muddatli ta'sirlarni va yosh guruhlarini bo'yicha batafsilroq tavsiyalarni ishlab chiqishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Franchini E, Takito MY, Calmet M. Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 2015;8(1):3-8. doi:10.1016/j.ramd.2014.03.002
2. Ben Othman A, Chaouachi A, Hammami R, et al. Développement des habiletés mentales et performance sportive de haut niveau : la programmation neurolinguistique appliquée à la pratique compétitive du judo. *Science & Sports*. 2017;32(2):89-98. doi:10.1016/j.scispo.2017.01.008
3. Lakicevic N, Matthews JJ, Artioli GG, et al. Rapid weight loss and mood states in judo athletes: A systematic review. *European Review of Applied Psychology*. 2024;74(4):100933. doi:10.1016/j.erap.2023.100933
4. Fukuda DH, Stout JR, Kendall KL, et al. The effects of tournament preparation on anthropometric and sport-specific performance measures in youth judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013;27(2):331-339. doi:10.1519/JSC.0b013e31825423c3
5. Sterkowicz S, Franchini E. The Special Judo Fitness Test. *Archives of Budo*. 2009;5:1-5.