



MALAKALI DZYUDochILARNING MUSObAQQA OLDI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

**Madumarov Tursunboy
Abduhokimovich**

*O'zbekiston Respublikasi IIV Andijon akademik
litseyi, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiy: Mazkur maqolada malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik asoslari, mashg'ulot jarayonini musobaqa faoliyatining real sharoitlariga yaqinlashtirish masalalari hamda texnik harakatlarning barqarorligi, tezkorligi va vaziyatga mos ravishda qo'llanishini ta'minlash omillari tahlil qilinadi. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida sportchining texnik arsenalini shunchaki ko'paytirish emas, balki mavjud texnik harakatlarni raqibning faol qarshiligi sharoitida samarali qo'llash, hujum va himoya harakatlarini o'zaro bog'lash, kombinatsion usullarni takomillashtirish, vaqt va masofa parametrlarini to'g'ri boshqarish muhimligi asoslab beriladi. Dzyudochining texnik tayyorgarligi jismoniy, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq tizim sifatida qaraladi. Maqolada musobaqa oldi mikrotsiklni rejalashtirish, yuklamani individuallashtirish, maxsus mashqlarni tanlash, videoanalizdan foydalanish, nazorat bellashuvlarini tashkil etish va texnik xatolarni tezkor pedagogik tahlil qilishning amaliy ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun texnik harakatlarni barqarorlashtirishdan tashqari ularning o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida moslashuvchan qo'llanilishiga ustuvor ahamiyat berish zarurligi ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: dzyudo, malakali sportchi, musobaqa oldi tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, texnik harakat, taktik tayyorgarlik, kombinatsiya, hujum, himoya, pedagogik nazorat, maxsus mashqlar, musobaqa faoliyati.

Аннотация: В статье рассматриваются педагогические основы совершенствования технической подготовки квалифицированных дзюдоистов на предсоревновательном этапе, а также вопросы приближения тренировочного процесса к реальным условиям соревновательной деятельности. Обосновывается необходимость не только расширения технического арсенала спортсмена, но и повышения устойчивости, быстроты и вариативности выполнения технических действий в условиях активного сопротивления соперника. Анализируются вопросы сочетания технической, тактической, физической и психологической подготовки, индивидуализации тренировочной нагрузки, использования специальных упражнений, контрольных схваток, видеоанализа и оперативного педагогического контроля. Особое внимание уделяется совершенствованию комбинационных действий, переходам между атакующими и защитными

действиями, рациональному управлению дистанцией, временем и темпом схватки. Предлагаемый подход направлен на повышение надежности технических действий квалифицированных дзюдоистов непосредственно перед ответственными соревнованиями.

Ключевые слова: дзюдо, квалифицированный спортсмен, предсоревновательная подготовка, техническая подготовка, техническое действие, тактическая подготовка, комбинация, атака, защита, педагогический контроль.

Abstract: The article examines the pedagogical foundations of improving the pre-competition technical preparation of qualified judo athletes. Particular attention is paid to bringing the training process closer to the real conditions of competitive activity. The study emphasizes that pre-competition preparation should not be limited to increasing the number of technical actions in an athlete's arsenal. Greater importance should be given to the stability, speed, accuracy and variability of technical actions under conditions of active opponent resistance. The interrelationship between technical, tactical, physical and psychological preparation is considered as an integral component of the training process. The article discusses individualization of training loads, selection of special exercises, organization of control bouts, video analysis and operational pedagogical monitoring. Particular attention is paid to improving combinations, transitions between offensive and defensive actions, and rational control of distance, time and pace during a bout. The proposed pedagogical approach is aimed at increasing the reliability and competitive effectiveness of technical actions during the final stage of preparation for major competitions.

Keywords: judo, qualified athlete, pre-competition preparation, technical preparation, technical action, tactical preparation, combination, attack, defense, pedagogical control, special exercises, competitive activity.

KIRISH

Zamonaviy sportning yuqori natijalar uchun kechayotgan raqobat muhitida malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport pedagogikasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Dzyudo boshqa yakkakurash turlaridan texnik harakatlarning xilma-xilligi, ularni qisqa vaqt oralig'ida bajarish zarurati, raqibning faol qarshiligi, vaziyatning tez-tez o'zgarishi va har bir texnik harakatning taktik maqsad bilan chambarchas bog'liqligi bilan ajralib turadi. Shu sababli yuqori malakali sportchi uchun texnik tayyorgarlikni oddiy takrorlash asosida tashkil etish yetarli natija bermaydi. Sportchining texnik mahorati uning ma'lum bir usulni bilishi bilan emas, balki ushbu usulni raqibning harakatlari, o'zining funksional holati, bellashuv vaqti, hisobdagi vaziyat va taktik maqsadga mos ravishda tanlay olishi hamda yuqori tezlikda amalga oshira olishi bilan belgilanadi. Ayniqsa, mas'uliyatli musobaqa oldidan texnik tayyorgarlikning mazmuni va metodikasini to'g'ri tashkil etish sportchining musobaqadagi ishonchliligini belgilovchi omillardan biriga aylanadi. Musobaqa oldi bosqichi butun tayyorgarlik jarayonining yakunlovchi qismi bo'lib, unda avval shakllantirilgan texnik ko'nikmalarni mustahkamlash, ularning musobaqaviy barqarorligini oshirish va sportchining individual texnik-taktik modelini amaliy jihatdan aniqlashtirish talab etiladi. Mazkur davrda mashg'ulotlarning haddan tashqari hajmli bo'lishi sportchining

funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aksincha, yuklamaning keskin kamaytirilishi maxsus tayyorgarlik darajasining pasayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Demak, musobaqa oldi texnik tayyorgarlikda yuklama hajmi, intensivligi, tiklanish oralig'i, maxsus mashqlar tarkibi va nazorat vositalari o'zaro muvofiqlashtirilishi lozim. Dzyudochining texnik tayyorgarligi pedagogik nuqtayi nazardan harakat malakalarini shakllantirish va takomillashtirishning uzluksiz jarayoni sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu jarayon dastlab texnik harakatning tuzilishini egallash, keyinchalik uni barqarorlashtirish, so'ngra o'zgaruvchan sharoitlarda qo'llash bosqichlari orqali rivojlanadi. Malakali dzyudochida esa texnik harakatlarning asosiy biomexanik tuzilishi allaqachon shakllangan bo'ladi. Shu sababli musobaqa oldi davrida asosiy pedagogik vazifa yangi usullarni ko'p miqdorda o'rgatish emas, balki sportchining eng samarali hujum va qarshi hujum vositalarini takomillashtirish, ularning qo'llanish sharoitlarini aniqlashtirish va texnik harakatlarning avtomatlashgan darajasini musobaqaviy bosim ostida saqlab qolishdan iborat bo'ladi. Ushbu yondashuv dzyudochining individual xususiyatlarini, vazn toifasini, antropometrik ko'rsatkichlarini, jismoniy tayyorgarlik darajasini, yetakchi texnik usullarini va musobaqadagi raqiblarning xususiyatlarini hisobga olishni talab etadi. Shuning uchun malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi kompleks pedagogik muammo sifatida qaralishi zarur.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini sport pedagogikasi, dzyudo nazariyasi va metodikasi, harakat faoliyatini boshqarish, texnik-taktik tayyorgarlik hamda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishga oid ilmiy qarashlar tashkil etadi. Tadqiqotda malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayoni yaxlit pedagogik tizim sifatida ko'rib chiqildi. Bunda texnik tayyorgarlikning maqsadi, mazmuni, vositalari, metodlari va nazorat mexanizmlari o'zaro bog'liq holda tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, sport mashg'ulotlari mazmunini pedagogik kuzatish, texnik harakatlarni tizimlashtirish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va modellash yondashuvlaridan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi. Texnik tayyorgarlikni tahlil qilishda dzyudochining asosiy texnik harakatlari uchta o'zaro bog'liq yo'nalishda ko'rib chiqildi: hujum harakatlari, himoya va qarshi hujum harakatlari hamda kombinatsion texnik harakatlar. Mazkur guruhlash sportchining bellashuv jarayonidagi real faoliyatini yaxlitroq baholash imkonini beradi. Hujum harakatlarini tahlil qilishda usulni boshlash vaqti, tayyorlov harakati, raqibning muvozanatini buzish, usulni amalga oshirish bosqichlari va yakuniy nazoratga e'tibor qaratiladi. Himoya va qarshi hujum harakatlarida esa raqib tashabbusini aniqlash, uning hujum yo'nalishini o'zgartirish, muvozanatni tiklash va qulay vaziyatdan qarshi hujum uchun foydalanish qobiliyati asosiy mezon sifatida qaraladi. Kombinatsion harakatlar dzyudochining texnik mahoratini yuqori darajada namoyon qiluvchi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi, chunki bunday vaziyatda sportchi birinchi texnik harakatning raqib tomonidan to'sib qolinishini oldindan hisobga olib, ikkinchi yoki uchinchi harakatga o'tishi kerak. Musobaqa oldi tayyorgarlikni tashkil etishda pedagogik kuzatish orqali sportchining texnik xatolari, takrorlanadigan kamchiliklari, usulni bajarishdagi kechikishlar, masofa va ushlashni noto'g'ri tanlash holatlari aniqlanishi mumkin. Videoanaliz esa mazkur xatolarni mashg'ulotdan keyin qayta ko'rib chiqish va sportchi

bilan birgalikda tahlil qilish imkonini beradi. Pedagogik nazorat jarayonida texnik harakatlarning soni bilan bir qatorda ularning samaradorligi, aniqligi va vaziyatga mosligi ham baholanishi lozim. Shu jihatdan texnik tayyorgarlikni faqat miqdoriy mezonlar orqali baholash bir tomonlama yondashuv hisoblanadi. Malakali dzyudochi uchun bajarilgan usullar sonidan ko'ra, muayyan usulning qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan nechog'lik samarali qo'llangani muhimroqdir. Tadqiqot yondashuvida mashg'ulot yuklamalarini musobaqa oldi davrining o'ziga xos xususiyatlariga moslashtirish ham muhim metodik shart sifatida qaraldi. Mashg'ulotlarda umumiy tayyorgarlik vositalaridan ko'ra maxsus va musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar ulushini oshirish, biroq sportchining tiklanish imkoniyatlarini ham hisobga olish zarur. Shu bilan birga, musobaqa oldi bosqichida yangi, yuqori koordinatsion murakkablikdagi texnik usullarni keskin joriy etishdan ko'ra sportchining avvaldan shakllangan yetakchi texnik harakatlarini takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Mazkur metodik tamoyillar asosida texnik tayyorgarlikni individuallashtirish, mashg'ulot mazmunini sportchining individual texnik modeliga moslashtirish va pedagogik nazoratni muntazam olib borish tadqiqotning asosiy yo'nalishi sifatida belgilandi.

NATIJALAR

Malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini pedagogik jihatdan takomillashtirish jarayonini tahlil qilish natijasida birinchi navbatda texnik tayyorgarlikning mazmunini musobaqa faoliyatining talablariga moslashtirish zarurligi aniqlandi. Yuqori malakali dzyudochi odatda ko'plab texnik usullarni o'zlashtirgan bo'ladi, biroq bellashuv jarayonida ularning barchasidan bir xil darajada foydalanmaydi. Amaliy faoliyatda sportchining individual texnik modeli shakllanadi va unda ayrim hujum usullari, tayyorlov harakatlari, ushlab variantlari, kombinatsiyalar hamda qarshi hujum vositalari yetakchi o'rin egallaydi. Shuning uchun musobaqa oldi bosqichining asosiy vazifalaridan biri ana shu yetakchi texnik harakatlarni aniqlash va ularni maksimal darajada ishonchli holatga keltirishdan iborat. Bunda "ko'proq texnika – yuqori mahorat" tamoyili o'rniga "samarali texnik vositalarning yuqori ishonchliligi" tamoyiliga ustuvorlik berish maqsadga muvofiq. Musobaqa sharoitida raqib sportchining harakatlarini oldindan to'liq prognoz qilish imkoni mavjud emas. Shu sababli dzyudochi bitta usulni mexanik ravishda takrorlash bilan cheklanib qolmasdan, uning bir necha vaziyatdagi variantlarini o'zlashtirishi kerak. Masalan, asosiy hujum usuliga kirishdan oldin raqibning reaksiyasini yuzaga keltiruvchi tayyorlov harakati bajarilishi, raqib kutilgan reaksiyani bermasa boshqa yo'nalishdagi texnik harakatga o'tilishi mumkin. Bunday yondashuv texnik tayyorgarlikni taktik mazmun bilan boyitadi. Natijada texnik harakat alohida element emas, balki musobaqaviy vaziyatni hal qilish vositasiga aylanadi. Musobaqa oldi texnik tayyorgarlikda aniqlangan ikkinchi muhim yo'nalish texnik harakatlarning tezkorligini oshirish bilan bog'liq. Yuqori darajadagi dzyudoda usulning muvaffaqiyati ko'pincha sportchining harakatni boshlash va uni yakunlash oraliqidagi vaqtni qanchalik samarali boshqara olishiga bog'liq. Raqibning tayyorlanishidan oldin hujumni boshlash, qulay vaziyatni o'z vaqtida sezish va harakatlar ketma-ketligini ortiqcha pauzalarsiz bajarish texnik mahoratning muhim belgilaridir. Biroq tezlikni oshirish texnik harakatning sifatini pasaytirish hisobiga amalga oshirilmasligi kerak. Shuning uchun pedagogik jarayonda harakat tezligi va texnik aniqlik o'rtasidagi

optimal nisbatni saqlash muhim. Mashg'ulotlarda avval texnik harakatning to'g'ri tuzilishi, keyin uning tezligi, undan keyin esa qarshilik darajasi bosqichma-bosqich oshirilishi maqsadga muvofiq. Uchinchi muhim yo'nalish texnik tayyorgarlikning o'zgaruvchanlik xususiyatini kuchaytirish bilan belgilanadi. Musobaqa oldidan sportchiga oldindan ma'lum bo'lgan vaziyatlarda texnik harakatlarni takrorlash bilan cheklanib qolish uning real bellashuvdagi moslashuvchanligini to'liq rivojlantirmaydi. Shu bois mashg'ulotlarda raqibning faol qarshiligi, kutilmagan yo'nalish o'zgarishi, ushlashning buzilishi, masofaning qisqarishi yoki uzoqlashishi kabi holatlar modellashtirilishi lozim. Bunday mashqlar sportchini oldindan tayyorlangan sxema doirasidan chiqib, tezkor qaror qabul qilishga o'rgatadi. To'rtinchi yo'nalish sifatida kombinatsion texnik harakatlarni takomillashtirish alohida ahamiyat kasb etadi. Dzyudoda birinchi hujumning to'liq amalga oshmasligi ko'pincha ikkinchi texnik harakat uchun sharoit yaratadi. Shu sababli sportchi birinchi usulning muvaffaqiyatsizligi yoki raqib tomonidan to'sib qolinishini mag'lubiyat belgisi sifatida emas, keyingi hujumga o'tish uchun signal sifatida qabul qilishi kerak. Pedagogik mashg'ulotlarda bunday o'tishlar maxsus kombinatsion mashqlar orqali takomillashtiriladi. Bunda birinchi harakatdan ikkinchisiga o'tish vaqti, oyoq-qo'l harakatlarining muvofiqligi, tana og'irlik markazining o'zgarishi va raqibning reaksiyasidan foydalanish qobiliyati nazorat qilinadi. Beshinchi yo'nalish texnik tayyorgarlikni musobaqa oldi yuklamalarni boshqarish bilan bog'lashdan iborat. Sportchining texnik ko'nikmasi yuqori darajada shakllangan bo'lsa ham, ortiqcha charchoq sharoitida uning texnik aniqligi va qaror qabul qilish tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun musobaqa oldi bosqichida texnik mashqlarni sportchining funksional holatiga mos holda rejalashtirish zarur. Mashg'ulotning dastlabki qismida yuqori koordinatsion aniqlik talab qiluvchi texnik harakatlar, keyingi qismida esa musobaqaga yaqinlashtirilgan maxsus vaziyatlar bajarilishi mumkin. Musobaqaga yaqin kunlarda umumiy yuklama kamaytirilgan holda texnik harakatlarning tezligi va aniqligini saqlab qolishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar ustuvor bo'lishi kerak. Bu yondashuv sportchining musobaqaga ortiqcha charchoqsiz, biroq texnik jihatdan tayyor holda kirishiga yordam beradi.

MUHOKAMA

Olingan nazariy va metodik natijalar malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini alohida mashqlar yig'indisi sifatida emas, balki o'zaro bog'langan pedagogik tizim sifatida tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Ushbu tizimning samaradorligi sportchiga qanday usullar o'rgatilganiga emas, balki o'zlashtirilgan texnik vositalarning real musobaqa vaziyatlarida qay darajada ishonchli ishlashiga bog'liq. Shu nuqtayi nazardan, musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot jarayonini haddan tashqari murakkablashtirish maqsadga muvofiq emas. Sportchi uzoq tayyorgarlik davrida shakllantirgan texnik modelini aynan shu bosqichda barqarorlashtirishi va musobaqa sharoitiga moslashtirishi kerak. Pedagogik nuqtayi nazardan texnik harakatning barqarorligi va variativligi bir-biriga zid tushunchalar emas. Aksincha, yuqori darajadagi texnik mahorat harakatning asosiy biomexanik tuzilishini saqlagan holda uning tashqi sharoitga mos ravishda o'zgarish qobiliyatini anglatadi. Masalan, sportchi bir xil asosiy usulni turli ushlash, masofa yoki raqibning turlicha harakatlanishi sharoitida bajarishi mumkin. Bunda texnik harakatning asosiy mexanizmi saqlanadi, ammo tayyorlov bosqichi, kirish burchagi, harakat amplitudasi

yoki yakunlovchi fazasi vaziyatga mos ravishda o'zgaradi. Bu esa texnik tayyorgarlikning yuqori darajasini ifodalovchi muhim pedagogik ko'rsatkichdir. Musobaqa oldi tayyorgarlikda taktik fikrlashning texnik mahorat bilan birlashtirilishi ham muhim masaladir. Dzyudochi texnik harakatni qachon va nima sababdan qo'llashini tushunmasa, uning texnik repertuari keng bo'lishiga qaramay, musobaqadagi samaradorlik past bo'lishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda "usulni bajarish" vazifasi bilan birga "vaziyatni aniqlash – qaror qabul qilish – texnik harakatni amalga oshirish" ketma-ketligi ham shakllantirilishi kerak. Bunday yondashuv sportchining musobaqadagi mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. Ayniqsa, yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda murabbiy tomonidan beriladigan tayyor ko'rsatmalar miqdorini kamaytirib, vaziyatli topshiriqlarni ko'paytirish maqsadga muvofiqdir. Sportchi raqibning harakatini kuzatishi, uning zaif nuqtalarini aniqlashi va mavjud texnik arsenalidan mos vositani tanlashi kerak. Bu jarayon sportchining taktik tafakkuri bilan birga texnik tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Musobaqa oldi davrida nazorat bellashuvlaridan foydalanish ham alohida pedagogik ahamiyatga ega. Nazorat bellashuvi oddiy sparring shaklida emas, balki muayyan texnik vazifalarni tekshirish vositasi sifatida tashkil etilishi lozim. Masalan, sportchiga faqat ma'lum bir hujum kombinatsiyasidan foydalanish, qarshi hujumga o'tish yoki ma'lum ushlashdan keyin hujumni boshlash vazifasi berilishi mumkin. Bunday topshiriqlar sportchining texnik harakatlarini maqsadli nazorat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, nazorat bellashuvlari real musobaqadagi psixologik bosimni to'liq takrorlay olmasligi sababli ularni boshqa pedagogik nazorat vositalari bilan birgalikda qo'llash zarur. Videoanaliz bu borada samarali vositalardan biri hisoblanadi. Bellashuvni videoyozuv orqali tahlil qilishda sportchining texnik xatolari ko'z bilan ko'riladigan aniq materialga aylanadi. Murabbiy va sportchi birgalikda muayyan vaziyatni qayta ko'rib, usulning nima sababdan amalga oshmaganini aniqlashi mumkin. Bunda xatoni faqat "noto'g'ri bajarildi" tarzida baholash yetarli emas. Xatoning kelib chiqish sababi – noto'g'ri masofa, kechikkan reaksiya, ushlashning yetarli emasligi, tana holatining buzilishi yoki raqibning qarshi harakatini vaqtida sezmaslik kabi omillar aniqlanishi lozim. Shundagina keyingi mashg'ulot mazmunini aniq rejalashtirish mumkin bo'ladi. Pedagogik nazoratning yana bir muhim jihati sportchining o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini shakllantirishdir. Malakali sportchi o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglay olishi, qaysi vaziyatda qaysi texnik harakat samaraliroq ekanini tushunishi va bellashuv davomida texnik strategiyasini o'zgartira olishi kerak. Bu esa murabbiy va sportchi o'rtasidagi pedagogik hamkorlikni kuchaytirishni talab qiladi. Musobaqa oldi tayyorgarlikda murabbiy faqat buyruq beruvchi emas, balki sportchining texnik va taktik qarorlarini tahlil qilishga yordam beruvchi metodik rahbar vazifasini bajaradi. Shuningdek, musobaqa oldi texnik tayyorgarlikning psixologik omillar bilan bog'liqligini ham e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi. Texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchi musobaqa oldidan ortiqcha hayajon yoki ishonchsizlik sababli o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmasligi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish sportchining psixologik tayyorgarligiga ham xizmat qiladi. Raqibning bosimi, hisobdagi noqulay vaziyat, vaqtning qisqarishi yoki bellashuvning yakuniy daqiqalarida texnik harakatni amalga oshirish kabi vaziyatlar maxsus mashqlar orqali modellashtirilishi mumkin. Bunday mashqlar texnik mahoratni psixologik barqarorlik

bilan birlashtiradi. Demak, musobaqa oldi texnik tayyorgarlikning pedagogik samaradorligi texnik, taktik, jismoniy va psixologik omillarning integratsiyasiga bogʻliq. Shu jihatdan, dzyudochining texnik tayyorgarligini alohida yoʻnalish sifatida ajratib, boshqa tayyorgarlik turlaridan uzib qoʻyish metodik jihatdan toʻgʻri emas.

MUSOBAQA OLDI TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL

Malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini samarali tashkil etish uchun pedagogik modelni maqsadli, mazmuniy, jarayonli va nazorat-natijaviy komponentlar asosida shakllantirish mumkin. Maqsadli komponent sportchining musobaqadagi asosiy texnik harakatlarini barqarorlashtirish, texnik xatolarni kamaytirish, kombinatsion harakatlarning samaradorligini oshirish va texnik vositalarni oʻzgaruvchan vaziyatlarda qoʻllash qobiliyatini rivojlantirishga yoʻnaltiriladi. Mazmuniy komponentda sportchining individual texnik arsenalidan kelib chiqib, asosiy hujum usullari, tayyorlov harakatlari, ushlab variantlari, qarshi hujum va kombinatsiyalar tanlanadi. Jarayonli komponent esa mashgʻulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etishni nazarda tutadi. Dastlab texnik harakatlar past yoki oʻrtacha qarshilik sharoitida takomillashtiriladi, keyinchalik qarshilik kuchaytiriladi va nihoyat musobaqaga yaqin vaziyatlarda qoʻllaniladi. Bunday ketma-ketlik texnik harakatning mexanik aniqligidan uning musobaqaviy ishonchliligiga oʻtishni taʼminlaydi. Nazorat-natijaviy komponentda texnik harakatlarning samaradorligi, aniqligi, tezligi, takroriyli va vaziyatga mosligi baholanadi. Shu bilan birga, nazorat faqat murabbiy kuzatuv bilan cheklanmasdan, videoanaliz va sportchining oʻz-oʻzini baholashi orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Pedagogik modelning muhim tamoyillaridan biri individuallashtirish hisoblanadi. Bir xil vazn toifasidagi ikki sportchining texnik imkoniyatlari bir xil boʻlishi shart emas. Ularning boʻyi, tana tuzilishi, kuch va tezlik nisbati, harakat amplitudasi, yetakchi qoʻl-oyoq koordinatsiyasi, tajribasi va musobaqaviy uslubi farq qilishi mumkin. Shuning uchun barcha dzyudochilarga bir xil texnik tayyorgarlik dasturini qoʻllash oʻrniga individual texnik model asosida mashgʻulotlarni rejalashtirish yuqori samaradorlik beradi. Bunda har bir sportchi uchun “asosiy hujum”, “ikkinchi hujum”, “qarshi hujum”, “asosiy kombinatsiya” va “noqulay vaziyatdan chiqish” kabi texnik-taktik yoʻnalishlar belgilanishi mumkin. Musobaqa oldi davrida mazkur vositalar maksimal darajada ishonchli holatga keltiriladi. Shuningdek, mashgʻulotlarda “oʻzgaruvchan sharoit” tamoyilidan foydalanish maqsadga muvofiq. Sportchi bir xil usulni bir xil sharoitda yuzlab marta takrorlashi texnik harakatni avtomatlashtirishi mumkin, ammo real musobaqada raqibning qarshiligi va vaziyatning oʻzgarishi sababli bu koʻnikma yetarli boʻlmasligi mumkin. Shu sababli takrorlashning oʻzi emas, balki mazmunli va oʻzgaruvchan takrorlash muhim. Masalan, murabbiy raqibning turli himoya variantlarini belgilaydi va sportchi har bir variantga mos ravishda texnik javob harakatini tanlaydi. Bu usul sportchining sensor-motor qaror qabul qilish tizimini rivojlantiradi. Bundan tashqari, musobaqa oldi bosqichida texnik mashqlarning hajmi va intensivligi sportchining tiklanish jarayoni bilan muvofiqlashtirilishi lozim. Musobaqaga bir necha kun qolganda haddan tashqari koʻp takrorlash texnik harakatni yaxshilash oʻrniga charchoqni kuchaytirishi mumkin. Shu bois yakuniy bosqichda qisqa, sifatli va yuqori darajada maxsuslashtirilgan mashgʻulotlar ustuvor boʻlishi kerak. Sportchining har bir mashgʻulotdan keyingi holati murabbiy tomonidan

baholanib, keyingi mashg'ulot mazmuniga tegishli tuzatishlar kiritilishi maqsadga muvofiq.

AMALIY TAVSIYALAR

Malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun bir qator amaliy pedagogik tavsiyalarni ajratish mumkin. Birinchidan, har bir sportchining individual texnik profilini tuzish zarur. Ushbu profilga sportchining asosiy hujum usullari, samarali ushlashlari, kombinatsiyalari, qarshi hujumlari va ko'p uchraydigan texnik xatolari kiritilishi mumkin. Ikkinchidan, musobaqaga yaqinlashgan sari mashg'ulot mazmunini sportchining eng kuchli texnik vositalariga yo'naltirish kerak. Uchinchi tavsiya texnik mashqlarni raqib qarshiligi darajasi bo'yicha bosqichlashtirishdan iborat. Past qarshilikda texnik tuzilma takomillashtiriladi, o'rtacha qarshilikda tezlik va aniqlik oshiriladi, yuqori qarshilikda esa texnik harakatning musobaqaviy ishonchliligi tekshiriladi. To'rtinchidan, kombinatsion harakatlarga alohida vaqt ajratish lozim. Birinchi hujum amalga oshmaganidan keyingi ikkinchi harakat sportchining musobaqadagi samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Beshinchidan, videoanalizni tizimli pedagogik nazorat vositasiga aylantirish kerak. Bunda har bir videotasvir bo'yicha juda ko'p kamchiliklarni ko'rsatishdan ko'ra, musobaqa uchun eng muhim ikki-uchta texnik muammoni ajratib, ularni keyingi mashg'ulotlarda bartaraf etish samaraliroqdir. Oltinchidan, nazorat bellashuvlarini aniq texnik vazifalar asosida tashkil etish kerak. Yettinchidan, sportchining texnik tayyorgarligi bilan jismoniy va psixologik holatini birgalikda nazorat qilish zarur. Sakkizinchidan, musobaqaga yaqin kunlarda yangi texnik usullarni ko'p miqdorda joriy etishdan qochish va avvaldan shakllangan texnik vositalarning ishonchliligini oshirishga e'tibor qaratish lozim. To'qqizinchidan, mashg'ulot jarayonida sportchining mustaqil qaror qabul qilishiga imkon beruvchi vaziyatli topshiriqlarni ko'paytirish kerak. O'ninchidan, musobaqa oldi mikrotsiklni qat'iy qolip sifatida emas, sportchining individual funksional va psixologik holatiga qarab moslashtiriladigan pedagogik tizim sifatida tashkil etish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini takomillashtirish sport mashg'ulotlari tizimining yakuniy va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, uning samaradorligi texnik harakatlarning soni bilan emas, balki ularning musobaqa sharoitida qanchalik ishonchli va samarali bajarilishi bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi davrida texnik tayyorgarlikni tashkil etishda sportchining individual texnik modeliga tayanish, asosiy hujum va qarshi hujum vositalarini barqarorlashtirish, kombinatsion harakatlarni takomillashtirish, texnik harakatlarning tezligi va aniqligini oshirish hamda ularni o'zgaruvchan qarshilik sharoitida bajarish qobiliyatini rivojlantirish muhim pedagogik vazifalar hisoblanadi. Musobaqa oldi texnik tayyorgarlik yangi texnik usullarni ko'p miqdorda o'rgatishga emas, balki sportchi tomonidan avval o'zlashtirilgan texnik vositalarning musobaqaviy samaradorligini oshirishga yo'naltirilishi kerak. Ayniqsa, yuqori malakali dzyudochilarda texnik harakatlarning asosiy tuzilishi shakllanganligi sababli ularni o'zgaruvchan sharoitlarda qo'llash, raqibning qarshiligiga moslashtirish va taktik maqsad bilan birlashtirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda pedagogik kuzatish, nazorat bellashuvlari, videoanaliz, vaziyatli mashqlar va individual topshiriqlardan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq.

Bunday yondashuv sportchining texnik xatolarini aniqlash bilan birga ularning sabablarini tushunish va keyingi mashg'ulot jarayonida aniq tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikning jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlik bilan integratsiyasi sportchining musobaqaviy faoliyatini yanada barqarorlashtiradi. Musobaqaga yaqinlashgan sari mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini oqilona boshqarish, maxsus mashqlar ulushini saqlash, tiklanish jarayoniga e'tibor berish va texnik harakatlarning sifatini nazorat qilish zarur. Shunday qilib, malakali dzyudochilarning musobaqa oldi texnik tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik asosini **individuallashtirish, maxsuslashtirish, variativlik, bosqichma-bosqichlik, musobaqaga yaqinlashtirish, tezkor pedagogik nazorat va texnik-taktik integratsiya** tamoyillari tashkil etadi. Ushbu tamoyillar asosida tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni sportchining texnik harakatlarini musobaqa sharoitida ishonchli qo'llash imkoniyatini oshirishi va yuqori sport natijasiga erishish uchun zarur bo'lgan texnik-taktik barqarorlikni shakllantirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт, 2008.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, 2004.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость и надежность техники спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 1998.
8. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научные основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
11. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
12. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006.
13. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.