NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

A.A.TILAKOV

Narziyev Alisher
Jizzax Davlat pedagogika universiteti
sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
1-kurs 961-25 guruh talabasi

Annotatsiya: *Dzyudochilarning texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda integral tayyorgarlik vositasi sifatida bellashuvlarning o‘rni tahlil qilingan. Bellashuvlarning turli shakllari, ularning pedagogik ahamiyati hamda musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashg‘ulot vaziyatlarini yaratish imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, turli vazn toifalariga mansub sportchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa bellashuvlarining alohida epizodlarini modellashtirish bo‘yicha uslubiy yondashuvlar tavsiflangan. Tadqiqot natijalari dzyudochilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish va musobaqa faoliyatiga mos texnik-taktik harakatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *dzyudo, vazn toifasi, bellashuvlarni modellashtirish, integral tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, mashg‘ulot jarayoni, sport tayyorgarligi, pedagogik ta’sir.*

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

Аннотация: *Проанализирована роль поединков как средства интегральной подготовки в совершенствовании технико-тактической, функциональной и психологической подготовленности дзюдоистов. Рассмотрены различные формы поединков, их педагогическое значение, а также возможности создания тренировочных ситуаций, максимально приближенных к соревновательной деятельности. Кроме того, описаны методические подходы к моделированию отдельных эпизодов соревновательных поединков с учетом особенностей спортсменов различных весовых категорий. Результаты исследования могут способствовать повышению эффективности подготовки дзюдоистов и формированию технико-тактических действий, соответствующих требованиям соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: *дзюдо, весовая категория, моделирование поединков, интегральная подготовка, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, спортивная подготовка, педагогическое воздействие.*

TURLI VAZN TOIFALARIDAGI DZYUDOCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA BELLASHUVLARNI MODELLASHTIRISH

Abstract: *The role of bouts as a means of integrated training in improving the technical-tactical, functional, and psychological preparedness of judo athletes is analyzed. Various forms of bouts, their pedagogical significance, and the possibilities of creating training situations that closely simulate competitive activity are considered. In addition, methodological approaches to modeling individual episodes of competitive bouts, taking into account the characteristics of athletes from different weight categories, are described. The results of the study may contribute to improving the effectiveness of judo training and developing technical-tactical actions that meet the requirements of competitive performance.*

Keywords: *judo weight category, bout modeling, integrated training, technical-tactical training, competitive activity, training process, sports preparation, pedagogical influence.*

Kirish. Dzyudo dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biridir. Mamlakatimizda ham ushbu sport turi eng mashhur yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi. Yuqori sport natijalariga erishish vazifalari sport natijasiga ta’sir qiluvchi omillarni o‘rganish hamda ularning sport ixtisoslashuvidagi ahamiyatini aniqlash zaruratini taqozo etadi. Dzyudoga nisbatan olganda, shunday omillardan biri sportchilarning vazn toifalariga ajratilishidir. Chunki sport kurashi amaliyotida turli vazn toifalariga mansub sportchilarni bir vaqtning o‘zida tayyorlash zarurati yuzaga keladi va ular bir qator morfologik hamda funksional xususiyatlari bilan sezilarli darajada farqlanadi.

Natijada, vazn toifalari bilan bog‘liq xususiyatlarni hisobga olgan holda, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning barcha jihatlarini uyg‘un ravishda namoyon etishni ta’minlaydigan integral mashg‘ulotlarning maqbul variantlarini izlash muhim muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Dzyudoda integral tayyorgarlikning asosiy vositasi va uning samaradorligini baholash usuli sifatida bellashuvlar (sparringlar) xizmat qiladi. Ular murabbiyning turli darajadagi aralashuvi asosida maxsus tashkil etiladigan va boshqariladigan qarama-qarshi kurash shaklidagi mashg‘ulotlardir.

Dzyudoda integral tayyorgarlikning eng muhim yo‘nalishlaridan biri aynan bellashuvlar hisoblanadi. Bu murabbiy tomonidan turli darajada boshqariladigan va tashkil etiladigan qarama-qarshi kurash mashqlaridir. Mazkur yo‘nalishni o‘rganish natijasida quyidagi ma’lumotlarni umumlashtirish va tizimlashtirish imkoniyati yaratildi.

Turli yosh va malakaga ega kurashchilarni tayyorlash tizimida bellashuvlar kamida quyidagi ahamiyatga ega:

– rasmiy musobaqa qoidalariga muvofiq tashkil etiladigan musobaqa bellashuvi sifatida.

Shuningdek, bellashuv sportchining tayyorgarlik jarayonidagi alohida vazifalarni hal etish maqsadida murabbiyning bellashuv reglamentiga aralashuvi mumkin bo‘lgan yaxlit musobaqa bahsining soddalashtirilgan modeli sifatida ham qo‘llaniladi. Bundan tashqari, tanlangan texnik harakatlarni o‘zlashtirish jarayonida vaziyatni keskinlashtirish maqsadida «kim kuchliroq» tamoyiliga asoslangan bellashuvning alohida fragmentlari, elementlari va epizodlari majmui sifatida ham foydalaniladi.

Murabbiyning bellashuv jarayoniga aralashuvi quyidagi talablar orqali namoyon bo‘lishi mumkin:

– bir yoki har ikkala sherik tomonidan oldindan belgilangan texnik harakatlarni majburiy bajarish;

– kurash davomiyligini belgilash (masalan, 30 soniyadan 20 daqiqagacha), ya’ni qarama-qarshilik olib borish jadalligini boshqarish;

– kurashning istalgan qismida sheriklarni almashtirish (kurash sur’atini yuqori darajada saqlash maqsadida);

– bellashuvning istalgan bosqichida bir yoki har ikkala sportchini to‘xtatish, yo‘riqnoma berish, ko‘rsatma berish va bellashuvni davom ettirish;

– sheriklardan biriga musobaqa qoidalarini ataylab buzish vazifasini yuklash (murakkab vaziyatlar yechimini topish maqsadida);

– raqib tomonidan taqiqlangan usullar qo‘llanilgan vaziyatlarda kurash olib borish epizodlarini sinovdan o‘tkazish va mustahkamlash;

– turli vazn toifalaridagi sheriklarni tanlash hamda bellashuvning turli qismlarida ularni almashtirib borish va hokazo.

Aslida, bular o‘quv-mashg‘ulot topshiriqlarining asosiy modellaridir. Texnik murakkablik oshib borgani sari ular kurashchilar tayyorgarligini individuallashtirish vositasiga aylanadi va kompleks qo‘llanish shaklida asta-sekin yaxlit bellashuv modeliga yaqinlashadi. Bunday vositalarga maxsus tayyorlov mashqlari, ixtisoslashtirilgan o‘yin komplekslari, o‘quv-mashg‘ulot topshiriqlari, soddalashtirilgan qoidalar asosidagi mini-bellashuvlar, topshiriq asosidagi bellashuvlar hamda musobaqa qoidalari bo‘yicha o‘tkaziladigan bahslar kiradi.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, nisbatan xotirjam va me’yoriy mashg‘ulotlar jarayonida o‘zlashtirilgan hamda mustahkamlangan barcha texnik-taktik harakatlar musobaqalarning keskin va ekstremal sharoitlarida har doim ham barqaror va samarali bo‘lavermaydi. Tayyorlanganlikning texnik-taktik komponenti ishonchliligini oshirish uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonining vazifalaridan kelib chiqib, musobaqa bellashuvining harakat tarkibini soddalashtirish, murakkablashtirish yoki jadallashtirish kabi turli metodik usullardan foydalanish mumkin.

Mazkur yondashuv bellashuvlarning keyingi tasnifida ham o‘z aksini topgan. Unga ko‘ra, bellashuvlar o‘quv, mashg‘ulot, o‘quv-mashg‘ulot, nazorat va musobaqa bellashuvlariga bo‘linadi. Ularning har biri uchun musobaqaga tayyorgarlikning turli jihatlarini (texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni) o‘zlashtirish hamda takomillashtirishga ajratiladigan vaqt ulushining farqlanishi xosdir.

Bellashuvlarning barcha variantlarida pedagogik ta’sirning asosiy yo‘nalishini aniqlash «erkin bellashuvlar» va «topshiriq asosidagi bellashuvlar» haqida so‘z yuritish imkonini beradi.

«Topshiriq asosidagi bellashuvlar». Bellashuvlarning har ikkala shaklining ham ahamiyati nihoyatda kattadir. Ularning har biri kurashchilarning nafaqat butun bellashuv davomida, balki uning eng mas’uliyatli qismlarida ham mustaqil harakat qilish darajasini turlicha namoyon etadi.

Rasmiy musobaqalar reglamenti va marosimlari asosida o‘tkaziladigan erkin bellashuvlar sportchilar hamda murabbiylar uchun katta amaliy maktab hisoblanadi. Bunday bellashuvlarning ahamiyati quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

– kurashchi o‘zining musobaqaga tayyorlik darajasini namoyish etadi;

– sportchining musobaqa faoliyatini (uning kuchli va zaif tomonlarini) tahlil qilish hamda zarurat tug‘ilganda tayyorgarlik jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish imkoniyati yaratiladi;

– murabbiyning yoki sekundantning bellashuvlar oralig‘idagi qisqa ko‘rsatmalariga muvofiq sportchining kurash uslubini tezda o‘zgartira olish qobiliyatini baholash imkoniyati paydo bo‘ladi;

– sportchilarning harakatlarini tezkor boshqarish imkoniyati yakkakurash sport turlarining muhim ijobiy jihatlaridan biri bo‘lib, uni ham alohida rivojlantirish lozim.

Rasmiy musobaqalar atributlarisiz (musobaqa qoidalariga muvofiq hakamliksiz) o‘tkaziladigan bellashuvlar sportchilar va kelajakdagi sport hakamlari uchun muhim foydali jihatlarning bir qismini yo‘qotadi.

Mazkur musobaqaga tayyorlash vositasining samaradorligini boshqarish uchun har ikkala sparring sherigiga oldindan yo‘riqnoma va topshiriqlar berish majburiy shart hisoblanadi.

Biz tomonidan yuqorida qayd etilgan barcha turdagi bellashuvlar doirasida nisbatan mustaqil operatsiyalar, harakatlar, fragmentlar, epizodlar va qarama-qarshi kurashning alohida qismlari ajratib ko‘rsatildi. Ular kurashchilarga o‘zlashtirish va takomillashtirish uchun aniq mashg‘ulot topshiriqlari sifatida tavsiya etiladi.

Ularning eng umumlashtirilgan shakllari quyidagi mashg‘ulot topshiriqlari komplekslarini tashkil etadi:

– tanlangan bellashuvlarda (va ulardan tashqarida) turli holatlar (pozalar) va o‘zaro joylashuvlarda (pozitsiyalarda) manevr qilish (harakatlanish). Maqsad – faol pozitsiyalarni izlash va ulardan foydalanish (siqib borish, tahdid yaratish, uloqtirish, bloklash va boshqalar);

– asosiy («koron») yoki oldindan belgilangan ushlash holatiga erishish uchun oraliq ushlashlarni egallash. Maqsad – turli zichlikdagi ushlashlar orasida o‘tishlarni o‘zlashtirish, samarali texnik yechimlar va usullarni izlash;

– faol asosiy ushlash holatida kurash olib borish. Maqsad – «qulay vaziyat»ni yaratish va undan har qanday texnik-taktik harakat yoki hujum usuli orqali foydalanish;

– siqib borish, tahdid yaratish yoki raqibni chekinishga majbur qilgan hujum urinishlari orqali ustunlikka erishish;

– faol himoya harakatlarini bajarish (murabbiy topshirig‘i asosida yoki erkin shaklda);

– hujum mazmunini takomillashtirish hamda hujum qiluvchi sportchining ketma-ket va uzluksiz hujumlar tizimini rivojlantirish.

Tanlangan kurash uchastkasida qarshi harakatlarni amalga oshirish. Maqsad – qisqa muddatli dam olish, muqarrar hujumni faollikni yo‘qotmagan holda bloklash; qisqa, kuchli hujum orqali samarali natijaga erishish (faol ushlashni egallash, usul qo‘llash yoki raqibni siqib borib chekinishga majbur etish).

– «Sakkizoyoq» (uzluksiz va ketma-ket hujumlar tizimi) texnikasini sinovdan o‘tkazish, ushlash usullarini tanlash va takomillashtirish. Maqsad – «portlovchi» hujum uchun samarali texnik-taktik vositalar majmuasini izlash.

– Alohida operatsiyalar va harakatlarni sinovdan o‘tkazish, o‘zaro bog‘langan ushlashlar sharoitida kurash olib borish. Maqsad – usul bilan hujumni uyg‘unlashtirgan faol himoyani qo‘llash; raqibga qarshi hujum qilish imkoniyatini bermasdan siqib borish; manevr qilish orqali faol yechimlarning turli variantlarini sinab ko‘rish.

– Bellashuvni faol boshlash variantlarini o‘zlashtirish va takomillashtirish (ushlash usulini tanlash va uning samaradorligini sinovdan o‘tkazish, hujumkor ushlashga o‘tish va keyingi harakatlarni amalga oshirish). Maqsad – qattiq va agressiv kurash uslubiga ega raqiblarga qarshi samarali boshlanish variantlarini aniqlash va tanlash.

– Parter holatida pastki pozitsiyada kurash olib borayotganda tik holatga (yoki yuqori pozitsiyaga) chiqish usullarini o‘zlashtirish va takomillashtirish. Maqsad – vaziyatni qarshi hujum orqali yoki tik holatga chiqish orqali hal etishning individual variantlarini topish.

– Tik turib va yotgan holatda (pastki pozitsiyada) qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish. Maqsad – kurashni faqat hujum va qarshi hujum asosida olib borish; chekinish va raqib harakatlarini passiv bloklashni taqiqlash.

– Raqibni xavfli holatda ushlab turish, ushlab qolish va og‘riqli usullarni qo‘llashni o‘zlashtirish hamda takomillashtirish. Maqsad – uloqtirishdan keyin qayta guruhlanish va parterda texnik harakatlarni davom ettirish ko‘nikmalarini shakllantirish.

– Raqiblarning standart o‘zaro joylashuv vaziyatlarini (ikkalasi ham yoki ulardan biri tik turgan, tizzada turgan, parterda yoki yotgan holatda bo‘lgan vaziyatlar) o‘zlashtirish va takomillashtirish. Maqsad – «debyut» sxemalari asosida vaziyatlarni hal etish.

Nisbatan mustaqil tuzilmaviy birliklar sifatida sun’iy ravishda ajratilgan epizodlar o‘zaro bellashuvning ehtimoliy rivojlanish sxemasi orqali bog‘langan bo‘ladi. Shu sababli, mumkin bo‘lgan qarorlar va harakatlar sxemasi raqib bilan bo‘ladigan bellashuvning taxminiy rivojlanishiga oid tasavvurlar asosida, shuningdek, ma’lum bir vazn toifasiga mansub sportchining xususiyatlarini hisobga olgan holda modellashtirilishi mumkin.

Taklif etilgan mashg‘ulot topshiriqlari va ko‘rsatmalar texnik-taktik arsenalni o‘zlashtirishga yordam beruvchi murakkablashtirish yoki soddalashtirish variantlarini nazarda tutadi. Bu arsenal musobaqa faoliyatining talablariga mos kelishi kerak.

Biz taklif etgan bellashuvlarni tashkil etish variantlaridan foydalanish muayyan vazn toifasiga mansub sportchilarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa bellashuvlarining alohida epizodlarini modellashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent, 2015.

2. Bayturayev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2016.

3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent, 2017.

4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent, 2017.

5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent, 2019.

6. Bayturayev E.I., Rajapov M.A., Odilov B.B. Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent, 2020.

7. Komil Y. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – Toshkent, 2015.

8. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2001.

9. Tuymuradov A.R., Atajanov S.F. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.