

YOSH DZYUDUCHILARNING TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Sadullayev Sirojiddin Ilxom o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

24.1 guruh 2-bosqich talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjaxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh dzyudochilarning tayyorgarlik bosqichlari, ularning mazmuni va asosiy yo'nalishlari yoritilgan. Dzyudo sportining bosqichma-bosqich o'qitish tizimi, yoshga mos jismoniy va texnik tayyorgarlik elementlari, shuningdek, murabbiylar tomonidan amalga oshiriladigan nazorat shakllari tahlil qilingan.

Аннотация

В данной статье освещены этапы подготовки юных дзюдоистов, их содержание и основные направления. Проанализирована система поэтапного обучения, особенности физической и технической подготовки в соответствии с возрастом спортсменов и методы контроля тренера.

Kalit so'zlar

Dzyudo, yosh sportchi, tayyorgarlik bosqichlari, jismoniy rivojlanish, texnik malaka, mashg'ulot jarayoni.

Ключевые слова

Дзюдо, юные спортсмены, этапы подготовки, физическое развитие, технические навыки, процесс тренировки.

Dolzarlighi: Dzyudo bugungi kunda yoshlar orasida eng ommalashgan va tarbiyaviy ahamiyati yuqori bo'lgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Sportchining muvaffaqiyatga erishishida to'g'ri tashkil etilgan, ilmiy asoslangan tayyorgarlik bosqichlari muhim rol o'ynaydi. Har bir yosh davrida sportchining jismoniy rivojlanishi, ruhiy holati, harakat koordinatsiyasi va texnik o'zlashtirish qobiliyati o'ziga xos bo'ladi. Shu sababli dzyudochilarni tayyorlash jarayoni bosqichma-bosqich, tizimli ravishda olib borilishi lozim.

Tayyorgarlik bosqichlari odatda boshlang'ich, maxsus va musobaqaviy bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichning o'ziga xos maqsadi va vazifalari mavjud. Boshlang'ich bosqichda asosiy e'tibor sportga qiziqishni oshirish, harakat koordinatsiyasini shakllantirish va asosiy texnik elementlarni o'rganishga qaratiladi. Maxsus bosqichda esa jismoniy sifatlarni — kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish bilan bir qatorda, texnik-taktik tayyorgarlik chuqurlashtiriladi. Musobaqaviy bosqichda esa sportchi o'z imkoniyatlarini sinovdan o'tkazadi, ruhiy tayyorgarlik, strategik fikrlash va musobaqa tajribasi mustahkamlanadi. Murabbiylar uchun har bir bosqichning asosiy maqsadini aniqlash, yosh sportchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos mashg'ulot yuklamasini tanlash va tayyorgarlik jarayonini individual tarzda boshqarish nihoyatda muhimdir. To'g'ri tashkil etilgan bosqichli tayyorgarlik natijasida sportchilar nafaqat texnik va jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yetuk, raqobatbardosh sportchi sifatida shakllanadilar.

YOSH DZYUDUCHILARNING TAYYORGARLIK BOSQICHLARI TAVSIFI

Bosqich	Yosh oralig'i	Asosiy yo'nalishlar	Maqsad
1-bosqich – boshlang'ich tayyorgarlik	9–11 yosh	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, koordinatsiya	Harakat madaniyatini shakllantirish va sportga qiziqishni oshirish

2-bosqich – dastlabki maxsus tayyorgarlik	12–13 yosh	Dzyudo texnikasi asoslari, muvozanat, chaqqonlik	Texnik harakatlarni o‘rganish va mustahkamlash
3-bosqich – maxsus tayyorgarlik	14–15 yosh	Kuch, chidamlilik, taktik fikrlash	Musobaqa sharoitiga mos jismoniy va ruhiy tayyorgarlik
4-bosqich – musobaqaviy tayyorgarlik	16 yoshdan yuqori	Texnik-taktik uyg‘unlik, psixologik barqarorlik	Musobaqada barqaror natija ko‘rsatish va tajriba orttirish

Xulosa: Yosh dzyudochilarning tayyorgarlik bosqichlarini to‘g‘ri tashkil etish — ularning sportdagi muvaffaqiyatiga asos bo‘lib xizmat qiladi. Har bir bosqich o‘ziga xos maqsad va vazifalarga ega bo‘lib, ular orasidagi uzviy bog‘liqlik dzyudochining kompleks rivojlanishini ta’minlaydi. Murabbiylar uchun yosh sportchilarning fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda, bosqichma-bosqich mashg‘ulot tizimini ishlab chiqish zarur. Shundagina yosh dzyudochilar texnik, jismoniy va ruhiy jihatdan barqaror shakllanib, kelajakda yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Dzyudo Federatsiyasi. *“Yosh dzyudochilarni tayyorlash metodikasi.”* Toshkent, 2023.
2. Franchini, E. *Training Structure in Judo for Young Athletes.* Human Kinetics, 2021.
3. Bompá, T. *Periodization Training for Sports.* Human Kinetics, 2020.
4. Matsumoto, D. *The Psychology of Youth Judo Development.* Routledge, 2022.
5. Mirzaahmedov, A. *Sportchilarni tayyorgarlik jarayonini tashkil etish nazariyasi.* Toshkent, 2024.