



DZYUDochILARNING UZOQ MUDDATLI SPORT KARYERASINI SHAKLLANTIRISHDA FUNDAMENTAL TAYYORGARLIKNING KONSEPTUAL-USLUBIY ASOSLARI

Renessans ta'lim universiteti "Sport departamenti"
kafedra professori p.f.b.f.d(PhD)

F.R.Turayev

E-mail: TurayevFarkhad500@gmail.com

Telefon: 93 0364035

Annotatsiya. Maqolada dzyudochilarning uzoq muddatli sport karyerasini shakllantirishda fundamental tayyorgarlikning konseptual-uslubiy asoslari tizimli yondashuv asosida tahlil qilingan. Fundamental tayyorgarlik sportchining jismoniy, koordinatsion-harakat, funksional, texnik-taktik, kognitiv hamda psixologik-irodaviy imkoniyatlarini o'zaro integratsiyalash orqali keyingi ixtisoslashuv va yuqori sport mahoratiga erishishni ta'minlovchi ko'p komponentli pedagogik tizim sifatida talqin etilgan. Ilmiy manbalarni tahlil qilish asosida diagnostika, fundamental baza, ixtisoslashuv, individuallashtirish, sport mahorati, natijalarni barqarorlashtirish, monitoring ketma-ketligiga asoslangan konseptual model taklif etilgan. Model dzyudochining joriy musobaqa natijasidan ko'ra uning uzoq muddatli rivojlanish salohiyatiga ustuvor ahamiyat berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, fundamental tayyorgarlik, sport karyerasi, ko'p yillik tayyorgarlik, konseptual model, texnik-taktik tayyorgarlik, individuallashtirish, monitoring, sport mahorati.

Аннотация. В статье на основе системного подхода рассмотрены концептуально-методические основы фундаментальной подготовки в формировании долгосрочной спортивной карьеры дзюдоистов. Фундаментальная подготовка интерпретируется как многокомпонентная педагогическая система, объединяющая физический, координационно-двигательный, функциональный, технико-тактический, когнитивный и психолого-волевой компоненты. На основе анализа научных источников предложена концептуальная модель: диагностика, фундаментальная база, специализация, индивидуализация, спортивное мастерство, стабилизация результатов, мониторинг. Разработанный подход ориентирован на учет не только текущего соревновательного результата, но и долгосрочного потенциала спортсмена.



Ключевые слова: дзюдо, фундаментальная подготовка, спортивная карьера, многолетняя подготовка, концептуальная модель, технико-тактическая подготовка, индивидуализация, мониторинг, спортивное мастерство.

Abstract. The article examines the conceptual and methodological foundations of fundamental preparation in developing the long-term sporting careers of judokas. Fundamental preparation is interpreted as a multidimensional pedagogical system integrating physical, coordinative-motor, functional, technical-tactical, cognitive, and psychological-volitional components. Based on the analysis of scientific literature, a conceptual model consisting of diagnostics, fundamental foundation, specialization, individualization, sporting mastery, performance stabilization, monitoring is proposed. The approach prioritizes the athlete's long-term developmental potential rather than focusing exclusively on current competitive performance.

Keywords: judo, fundamental preparation, sports career, long-term athlete development, conceptual model, technical-tactical preparation, individualization, monitoring, sporting mastery.

Kirish. Sportda yuqori natijaga erishish sportchining muayyan davrdagi jismoniy yoki texnik imkoniyatlari bilangina emas, balki ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi bilan belgilanadi. Dzyudo yuqori intensivlikdagi o'zgaruvchan harakatlar, murakkab koordinatsiya, kuch va tezkor-kuch imkoniyatlari, maxsus chidamlilik, texnik-taktik mahorat hamda psixologik barqarorlikning uyg'un namoyon bo'lishini talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Dzyudochilarning jismoniy va fiziologik xususiyatlariga bag'ishlangan tadqiqotlarda yuqori darajadagi sport natijasini ta'minlashda anaerob imkoniyatlar, mushak kuchi, kuch chidamliligi va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhimligi ko'rsatilgan biroq alohida jismoniy yoki texnik ko'rsatkichning yuqori rivojlanganligi sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatini to'liq belgilamaydi. Dzyudoda iste'dodni aniqlash va rivojlantirishga bag'ishlangan zamonaviy tizimli tahlillarda ham kelajakdagi sport muvaffaqiyatini alohida antropometrik yoki fiziologik ko'rsatkichlar asosida ishonchli bashorat qilish imkoniyati cheklanganligi qayd etiladi bu dzyudochilarni tayyorlashda bir tomonlama baholashdan sportchining jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik va individual rivojlanish xususiyatlarini birlashtiruvchi kompleks yondashuvga o'tish zarurligini ko'rsatadi.

Muammoning ilmiy qarama-qarshiligi, bir tomondan yosh sportchilardan erta yuqori musobaqa natijalarini talab qilish, ikkinchi tomondan esa yuqori sport mahorati va karyera davomiyligini ta'minlash uchun ko'p tomonlama fundamental bazani shakllantirish zarurati o'rtasida namoyon bo'ladi. Yosh davridagi muvaffaqiyat keyingi



elita karyerasini avtomatik ravishda kafolatlamasligi haqidagi zamonaviy ma'lumotlar ham mazkur muammoning dolzarbligini kuchaytiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Dzyudochilarning uzoq muddatli sport karyerasini shakllantirishda fundamental tayyorgarlikning konseptual-uslubiy mohiyatini ilmiy asoslash hamda uning tarkibiy komponentlari va boshqaruv mexanizmini tizimlashtirish.

Tadqiqot vazifalari: fundamental tayyorgarlikning mazmunini ilmiy-uslubiy jihatdan aniqlashtirish; uning asosiy tarkibiy komponentlarini ajratish; komponentlarning sport karyerasi bosqichlari bilan o'zaro bog'liqligini asoslash; dzyudochilarni uzoq muddatli tayyorlashning konseptual modelini ishlab chiqish.

Tadqiqotning metodologiyasi. Tadqiqot konseptual-nazariy xarakterga ega bo'lib, tizimli va integrativ metodologik yondashuvlarga asoslandi. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi, jismoniy va funksional rivojlanishi, texnik-taktik mahorati, psixologik tayyorgarligi, iste'dodni aniqlash hamda sport karyerasining davomiyligiga bag'ishlangan ilmiy manbalar tahlil qilindi. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, qiyosiy tahlil, tizimli-strukturaviy tahlil, konseptual modellashtirish va pedagogik interpretatsiya usullaridan foydalanildi. Mazkur tadqiqot doirasida fundamental tayyorgarlik dzyudochining ko'p yillik sport rivojlanishining keyingi bosqichlarini o'zlashtirish, individual sport mahoratini shakllantirish, yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga moslashish hamda natijalarni uzoq muddat barqaror saqlash imkoniyatini ta'minlovchi jismoniy, koordinatsion-harakat, funksional, texnik-taktik, kognitiv va psixologik-irodaviy komponentlarning maqsadli va o'zaro integratsiyalashgan pedagogik tizimi sifatida talqin qilindi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Nazariy tahlil natijasida dzyudochilarning uzoq muddatli sport karyerasini shakllantirishga xizmat qiluvchi fundamental tayyorgarlikning oltita asosiy komponenti ajratildi. Jismoniy komponent kuch, tezkor-kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni qamrab olib, texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish uchun zarur jismoniy bazani yaratadi. Koordinatsion-harakat komponenti muvozanat, fazoviy oriyentatsiya, harakatlarni qayta tashkil etish va murakkab motor vazifalarni o'zlashtirish imkoniyatlarini ifodalaydi. Bolalar va o'smirlar dzyudosiga oid tizimli tadqiqotlar muntazam mashg'ulotlarning kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya, egiluvchanlik va muvozanat rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Funksional komponent organizmning mashg'ulot yuklamalariga moslashishi, yuqori intensiv faoliyatni bajarishi va tiklanish imkoniyatlarini ifodalaydi. Texnik-taktik komponent esa usullar repertuari, kombinatsiyalar, qarshi harakatlar, masofa va ushlashni boshqarish hamda o'zgaruvchan



musobaqa vaziyatida optimal harakatni tanlash imkoniyatlarini birlashtiradi Kognitiv komponent vaziyatni idrok etish, raqib harakatlarini oldindan baholash, axborotni tez qayta ishlash va vaqt tanqisligi sharoitida qaror qabul qilishni nazarda tutadi. Psixologik-irodaviy komponent motivatsiya, qat'iyatlilik, emotsional barqarorlik va musobaqa bosimi sharoitida o'zini boshqarish qobiliyatlarini qamrab oladi Mazkur komponentlar alohida emas, balki o'zaro integratsiyada rivojlantirilgandagina fundamental tayyorgarlik uzoq muddatli sport karyerasining metodik poydevoriga aylanadi.

1-jadval

Fundamental tayyorgarlik komponentlari va ularning sport karyerasidagi funksiyasi

Komponent	Asosiy mazmun	Sport karyerasidagi funksiyasi
Jismoniy	Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik	Texnik-taktik faoliyatning jismoniy bazasi
Koordinatsion-harakat	Muvozanat, oriyentatsiya, murakkab harakatlarni boshqarish	Yangi texnikalarni o'zlashtirish
Funksional	Yuklamaga moslashish va tiklanish	Yuqori shiddatdagi faoliyatni ta'minlash
Texnik-taktik	Usullar, kombinatsiyalar, taktika	Individual kurash modelini shakllantirish
Kognitiv	Idrok, anticipatsiya, tezkor qaror	Vaziyatga mos harakatni tanlash
Psixologik-irodaviy	Motivatsiya, barqarorlik, o'zini boshqarish	Musobaqa bosimida natijani saqlash

Fundamental tayyorgarlik komponentlarining sport karyerasi davomida nisbati o'zgarmas emas. Boshlang'ich tayyorgarlikda keng harakat bazasi, koordinatsiya va umumiy jismoniy rivojlanish ustuvor bo'lsa, sport ixtisoslashuvi chuqurlashishi bilan maxsus jismoniy, texnik-taktik va kognitiv tayyorgarlikning ahamiyati ortadi. Yuqori sport mahorati bosqichida esa individuallashtirish, funksional barqarorlik, psixologik boshqaruv, yuklama va tiklanish muvozanati ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Dzyudochilarning uzoq muddatli sport karyerasini shakllantirishning quyidagi konseptual-uslubiy modeli taklif etiladi: diagnostika, fundamental baza, ixtisoslashuv, individuallashtirish, sport mahorati, natijalarni barqarorlashtirish, monitoring. Dzyudochilarning uzoq muddatli sport karyerasini shakllantirishning konseptual-uslubiy modelida diagnostika sportchining joriy tayyorgarlik holatini aniqlash bilan birga uning rivojlanishini cheklayotgan omillarni aniqlash vazifasini bajaradi. Fundamental baza



sportchining keyingi ixtisoslashuvi uchun zarur harakat, jismoniy va funksional poydevorni yaratadi. Ixtisoslashuv bosqichida dzyudoga xos texnik-taktik imkoniyatlar kengaytiriladi, individuallashtirishda esa sportchining morfofunktsional, texnik-taktik va psixologik xususiyatlariga mos individual kurash modeli shakllantiriladi. Sport mahorati bosqichida ushbu individual model yuqori darajadagi musobaqa sharoitiga moslashtiriladi. Natijalarni barqarorlashtirish bosqichida esa asosiy vazifa maksimal yuklamani oshirish emas, balki sport natijasi, funksional holat, tiklanish, salomatlik o'rtasidagi optimal nisbatni saqlashdan iborat bo'ladi.

Mazkur tizimda monitoring barcha bosqichlarni o'zaro bog'lovchi qayta aloqa mexanizmi hisoblanadi. Uning asosida quyidagi boshqaruv algoritmi taklif etiladi: Kompleks diagnostika, individual tayyorgarlik profilini aniqlash, yetakchi va cheklovchi komponentlarni belgilash, bosqich vazifalarini shakllantirish, mashg'ulot mazmunini individuallashtirish, monitoring, rivojlanish dinamikasini baholash, keyingi bosqichga tayyorlikni aniqlash. Ushbu algoritmda nazorat faqat erishilgan natijani qayd etuvchi vosita emas, balki keyingi pedagogik qarorni qabul qilish mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi dzyudoda iste'dodni aniqlashga oid zamonaviy tizimli tahlil mavjud tadqiqotlarning katta qismi kesimli xarakterga ega ekanligini va sportchining uzoq muddatli rivojlanishini o'rganadigan longitudinal tadqiqotlar yetarli emasligini ko'rsatgan. Bu sportchining joriy antropometrik, jismoniy yoki musobaqaviy ustunligini uning kelajakdagi yuqori sport mahorati bilan bevosita tenglashtirish metodologik jihatdan cheklanganligini anglatadi. Shu sababli sportchini tayyorgarlikning keyingi bosqichiga o'tkazish faqat pasport yoshi yoki musobaqadagi o'rniga asoslanmasligi kerak. Bunda jismoniy va funksional tayyorlik, texnik-taktik kompetensiya, biologik rivojlanish, psixologik barqarorlik hamda yangi yuklamalarni o'zlashtirish imkoniyati kompleks hisobga olinishi lozim.

Erta sport muvaffaqiyati bilan karyera davomiyligi o'rtasidagi munosabatni o'rgangan zamonaviy tadqiqotlarda ham yoshlar bosqichidagi muvaffaqiyat keyingi elita karyerasining mutlaq kafolati emasligi ko'rsatilgan. Demak, dzyudochilarni tayyorlashning strategik maqsadi sportchini imkon qadar erta yuqori natijaga olib chiqish emas, balki uning uzoq muddat davomida rivojlanish imkoniyatini saqlaydigan fundamental tayyorgarlik bazasini yaratishdan iborat bo'lishi zarur. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotning konseptual pozitsiyasi quyidagicha ifodalanadi: fundamental tayyorgarlik sifati, individual rivojlanish imkoniyati, sport ixtisoslashuvining samaradorligi, individual mahorat, musobaqa barqarorligi, sport karyerasining davomiyligi. Ushbu bog'liqlik fundamental tayyorgarlikni faqat boshlang'ich



tayyorgarlik bosqichiga tegishli tushuncha emas, balki sport karyerasining barcha bosqichlarida mazmuni yangilanib va individuallashtirib boradigan dinamik pedagogik tizim sifatida talqin qilishga imkon beradi.

Xulosalar. Dzyudochilarning uzoq muddatli sport karyerasini shakllantirish ko'p komponentli, bosqichli va muntazam nazorat qilinadigan pedagogik jarayon bo'lib, uning metodik poydevorini fundamental tayyorgarlik tashkil etishi ilmiy-nazariy jihatdan asoslandi. Fundamental tayyorgarlikning jismoniy, koordinatsion-harakat, funksional, texnik-taktik, kognitiv va psixologik-irodaviy komponentlardan tashkil topgan integrativ strukturasi taklif etildi. Mazkur komponentlarning o'zaro uyg'un rivojlanishi dzyudochining keyingi ixtisoslashuvi va individual sport mahoratini shakllantirish uchun zarur shart hisoblanadi. Dzyudochilar sport karyerasini boshqarishning diagnostika, fundamental baza, ixtisoslashuv, individuallashtirish, sport mahorati, natijalarni barqarorlashtirish, monitoring konseptual-uslubiy modeli ishlab chiqildi. Modelda monitoring natijani qayd etish vositasi emas, balki sportchining keyingi rivojlanish yo'nalishini belgilovchi qayta aloqa mexanizmi sifatida qaraldi. Sportchini keyingi tayyorgarlik bosqichiga o'tkazishda pasport yoshi va joriy musobaqa natijasi bilan cheklanmasdan, uning individual rivojlanish sur'ati, jismoniy-funksional tayyorligi, texnik-taktik kompetensiyasi, psixologik barqarorligi va yuklamaga moslashish imkoniyatini kompleks baholash maqsadga muvofiq. Taklif etilgan konseptual-uslubiy yondashuvning amaliy ahamiyati dzyudo bo'yicha sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalari va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida ko'p yillik mashg'ulot mazmunini rejalashtirish, individuallashtirish va monitoring qilish uchun nazariy-metodik asos sifatida foydalanish imkoniyati bilan belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - Toshkent, 2001. - 285 b.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - Toshkent: Zar qalam, 2004. - 234 b.
3. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: учебное пособие. - Ташкент, 1998. - 116 с.
4. Ким Ю.С., Югай Л.П., Жаналин Б.С., Амирбеков Т.А. Базовое дзюдо: методическое пособие для спортивных колледжей и вузов. - Ташкент, 2002. - 43 с.
5. Керимов Ф.А., Югай Л.П. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности дзюдоистов // Труды I Международной научной конференции "Оптимизация подготовки дзюдоистов". - Ташкент, 2002. - С. 25-28.



6. Qodirov S.E. Yuqori malakali dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish uchun metodik model samaradorligi // Fan - sportga. - 2025. - № 8.

7. To'rayev F.R. Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllari yuklamalarini optimallashtirish: avtoreferat. - Chirchiq, 2025.

8. To'rayev F.R. Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish metodikasi // Fan - sportga. - 2025.

9. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. - Киев: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. - 410 с.

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.