



YUQORI MALAKALI DZYUDUCHILARNING MUSOBAQALASHUV DAVRIDAGI TAYYORGARLIK YUKLAMALARINI TIZIMLASHTIRISH MEXANIZMI

O‘zbekiston sport akademiyasi Yakkakurash, suv sport
turlari kafedrası mudiri, p.f.b.f.d. (PhD) professor

S.E.Qodirov

Toshkent shahri, O‘zbekiston

E-mail. qodirov.sirojiddin@list.ru

Tel. +998911636367

Annotatsiya. Mazkur maqolada yuqori malakali dzyudochilarning musobaqalashuv davridagi tayyorgarlik yuklamalarini tizimlashtirish mexanizmi yoritilgan. 2023–2024 yillarda O‘zbekiston terma jamoasining xalqaro dzyudo musobaqalardagi natijalari tahlili asosida musobaqa oldi tayyorgarlik dasturining uch bosqichli modeli taklif etiladi. Ushbu model blokli periodizatsiya tamoyillariga tayangan holda, tayyorgarlik yuklamalarini jamg‘arish, maxsus tayyorgarlik va cho‘qqiga chiqarish bosqichlariga ajratadi. Maqolada har bir bosqichning vazifalari va yuklama xususiyatlari batafsil bayon qilinib, jadval va grafik shaklida ko‘rsatib berilgan. Taklif etilgan tizimli yondashuv yuqori malakali dzyudochilarning sport formasini musobaqa davrida optimal darajada ushlab turishga xizmat qilishi ilmiy asoslangan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, musobaqa oldi tayyorgarlik, yuklama, periodizatsiya, blokli dastur, Olimpiya tayyorgarligi.

Аннотация. В данной научной статье освещается механизм систематизации тренировочных нагрузок высококвалифицированных дзюдоистов в соревновательный период. На основе анализа результатов сборной Узбекистана на международных соревнованиях по дзюдо в 2023–2024 годах предложена трёхэтапная программа предсоревновательной подготовки. Данная программа, опирающаяся на принципы блочной периодизации, разделяет подготовительный период на этап накопления нагрузки, специальной подготовки и этап выхода на пик формы. В статье детально раскрыто содержание каждого этапа, приведены таблицы и диаграмма, иллюстрирующие распределение нагрузки. Научно обосновано, что предложенный системный подход позволяет оптимизировать спортивную форму дзюдоистов в период соревнований и повысить устойчивость их высоких результатов.



Ключевые слова: дзюдо, предсоревновательная подготовка, нагрузка, периодизация, блочная программа, олимпийская подготовка.

Abstract. This article examines the mechanism of systematizing training loads for elite judo athletes during the competition period. Based on the analysis of the Uzbekistan national team's results in international judo competitions in 2023–2024, a three-phase pre-competition training program is proposed. This program, grounded in block periodization principles, divides the preparation period into an accumulation phase, a special preparation phase, and a peaking phase. The article details the objectives and characteristics of each phase, supported by tables and a graph illustrating the distribution of training load. The proposed systematic approach is scientifically substantiated to help elite judokas maintain optimal competitive form and consistently achieve high results during the competition season.

Keywords: judo, pre-competition training, training load, periodization, block training program, Olympic preparation.

Kirish. Dzyudo sporti jahon miqyosida ommalashgan bo'lib, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun sportchilardan katta jismoniy va ruhiy tayyorgarlik talab etadi. Bugungi kunda xalqaro dzyudo musobaqalari yil davomida muntazam o'tkazilib, sportchilar bir yilda 7–10 ta yirik turnirlarda qatnashmoqdalar. Musobaqalashuv mavsumining zichligi har bir dzyudochidan barqaror sport formani saqlash va yaralanishlarning oldini olish uchun tayyorgarlik jarayonini puxta rejalashtirishni talab etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2017–2024 yillarda sportchilarni Olimpiya o'yinlariga tayyorlash bo'yicha qabul qilingan qarorlar ham yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik tizimini tubdan takomillashtirish zarurligini ta'kidlaydi.

O'zbekiston dzyudo maktabi so'nggi yillarda jahon arenalarida sezilarli muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Xususan, 2022 yilda Toshkent shahrida o'tgan jahon chempionatida o'zbekistonlik sportchilar ilk bor ikkita oltin medalni qo'lga kiritib, dzyudo tarixida yangi sahifa ochdilar. Keyingi yillarda mazkur yutuqlar izchil davom ettirildi. Biroq xalqaro musobaqalardagi keskin raqobat sharoitida yuqori natijalarni barqaror qo'lga kiritish uchun musobaqa davridagi mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda tizimlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'p yillik tajriba shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik yuklamalarini zamonaviy sport tibbiyoti va pedagogik talablarga muvofiq rejalashtirish musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishning asosiy omillaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali dzyudochilarning musobaqalashuv davridagi tayyorgarlik yuklamalarini tizimlashtirish



mexanizmini ilmiy jihatdan asoslab berish. Bunda 2023–2025 yillarda O‘zbekiston terma jamoasi erishgan natijalar tahlili asosida musobaqa oldi tayyorgarlik dasturining optimal modeli ishlab chiqiladi.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat.

2023–2024-yillarda O‘zbekiston dzyudo terma jamoasining xalqaro musobaqalardagi natijalarini tahlil qilish (jahon chempionati, Olimpiya o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari kabi yirik turnirlar misolida).

Musobaqa oldi tayyorgarlik yuklamalarini tizimlashtirish bo‘yicha uch bosqichli dastur modelini taklif etish hamda uning mazmun-mohiyatini asoslab berish.

2023–2024-yillarda xalqaro musobaqalarda erishilgan natijalar tahlili O‘zbekiston dzyudo terma jamoasi so‘nggi yillarda yirik xalqaro arenalarda yuksak natijalar ko‘rsatmoqda. 1-jadvalda 2023–2024-yillar mobaynida O‘zbekiston sportchilarining jahon chempionatlari, Olimpiya o‘yinlari va Osiyo o‘yinlaridagi medallari ko‘rsatilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

2023–2024-yillarda O‘zbekiston dzyudochilari erishgan asosiy natijalar

Musobaqa (yil)	O‘zbekiston medallari
2023-yil Jahon chempionati (Doxa)	0 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza
2023-yil 19-Osiyo o‘yinlari (Xanchjou)	3 ta oltin, 2 ta kumush, 4 ta bronza
2024-yil Olimpiya o‘yinlari (Parij)	1 ta oltin, 0 ta kumush, 2 ta bronza

Yuqoridagi ko‘rsatkichlar O‘zbekiston dzyudochilarining tobora o‘sib borayotgan salohiyatini aks ettiradi. 2023 yil may oyida Qatar poytaxti Dohada o‘tgan jahon chempionatida hamyurtlarimiz ikki nafar sportchi (D. Keldiyorova va D. Baratov) bilan kumush medal sohibi bo‘ldi, shuningdek, ikkita bronza medalni qo‘lga kiritdi. Xuddi shu yili, sentyabr-oktyabr oylarida Xitoyning Xanchjou shahrida bo‘lib o‘tgan XIX Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston dzyudo jamoasi 3 ta oltin, 2 ta kumush va 4 ta bronza medalni qo‘lga kiritib, Osiyo miqyosida yuqori natija qayd etdi. Ayniqsa, -52 kg vazn toifasida Diyora Keldiyorova Osiyo o‘yinlarida oltin medalga sazovor bo‘lib, jamoamiz hisobiga ilk oltin medalni keltirdi.

2024-yil O‘zbekiston dzyudo maktabi tarixida eng yorqin sahifalardan birini yozdi. Parijda o‘tgan XXXIII yozgi Olimpiya o‘yinlarida Diyora Keldiyorova -52 kg vazn toifasida Olimpiya chempioni bo‘lib, O‘zbekistonning dzyudo bo‘yicha ilk oltin medalini qo‘lga kiritdi. Shuningdek, erkaklar og‘ir vazn toifalarida M. Turoboev (-100



kg) va A. Yusupov (+100 kg) Olimpiya bronza medallarini qo‘lga kiritishdi. Bu yutuqlar O‘zbekistonning jahon dzyudosidagi nufuzini yana bir pog‘ona yuqoriga ko‘tardi. Mazkur davr natijalarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekiston dzyudochilari uchun musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni optimal boshqarish orqali sport formasini eng muhim startlarga to‘g‘ri yo‘naltirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Yuqori cho‘qqilarni zabt etish va ularni barqaror saqlab turish musobaqa oralig‘ida mashg‘ulot jarayonini aniq rejalashtirish hamda bosqichma-bosqich yuklama berishga bevosita bog‘liq.

Mazkur nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish davrida aynan uch bosqichli musobaqa oldi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqildi. Sportchilarni yirik musobaqalarga tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlarni davrlashtirish (periodizatsiya) konsepsiyasi qo‘llaniladi. An‘anaviy tarzda yillik tayyorgarlik makrosiklasi tarkibida uch asosiy davr: tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari ajratib ko‘rsatiladi. Zamonaviy sport ilmida, xususan yakkakurash turlarida, blokli periodizatsiya modelidan foydalanish samarador deb topilgan. Xususan, yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrini uch ketma-ket bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiq: “jamg‘arish” (asosiy jismoniy tayyorgarlik), “maxsus tayyorgarlik” (texnika-taktika va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish) va “cho‘qqiga chiqarish” (musobaqa oldidan tiklanish va maksimal sport formasiga erishish) bosqichlari. Ushbu uch bosqichli dastur modeli (2-jadvalga qarang).

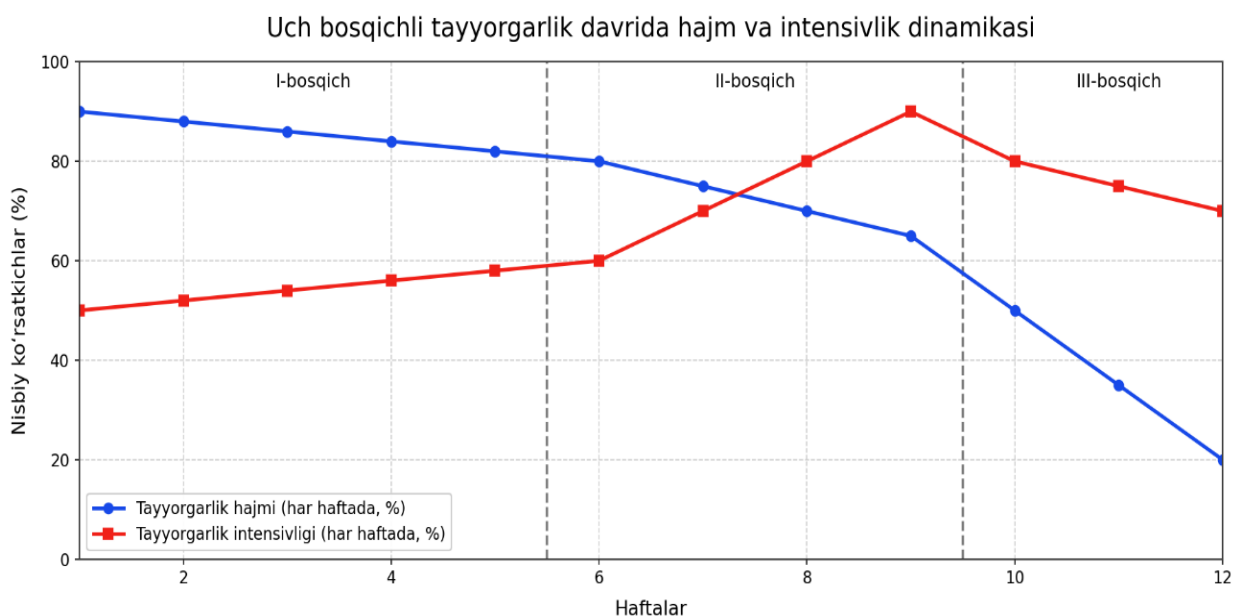
2-jadval

Musobaqa oldi tayyorgarlik dasturining uch bosqichli modeli (blokli periodizatsiya)

Bosqich (davr)	Davomiylik	Asosiy maqsad va vazifalar	Mashg‘ulot xususiyatlari	yuklamasi
I. Jamg‘arish bosqichi	4–6 hafta	Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish; asosiy kuch, chidamlilik bazasini yaratish.	Yuklama hajmi juda yuqori, intensivlik o‘rtacha. Mashg‘ulotlar ko‘p takror va hajmda bajariladi.	
II. Maxsus tayyorgarlik bosqichi	3–4 hafta	Maxsus jismoniy sifatlar (portlovchan kuch, tezlik) va texnika-taktik ko‘nikmalarni takomillashtirish.	Yuklama intensivligi juda yuqori, hajmi biroz qisqartiriladi. Sparringlar (randori) va musobaqaga yaqin mashqlar ustunlik qiladi.	
III. Cho‘qqiga chiqarish bosqichi (musobaqaoldi)	2–3 hafta	Sport formasini yakuniy oshirish, organizmning musobaqa rejimiga moslashuvi va tiklanishi.	Yuklama hajmi keskin kamaytiriladi (tapering). O‘rtacha intensivlikdagi mashqlar, texnika taktik mashg‘ulotlar va yengil bellashuvlar.	

Yuqoridagi dastur bloklarida ko‘rinib turibdiki, dastlabki bosqichda asosiy e‘tibor sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratiladi. Bu davrda kuch, umumiy chidamlilik mashqlari katta hajmda bajarilib, sportchining tayanch harakat apparatini va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga erishiladi. Keyingi maxsus tayyorgarlik bosqichida esa mashg‘ulotlar tobora dzyudoga xos maxsus harakatlar (masalan, takroriy uloqtirishlar – uchi-komi, hamda jangovar sparringlar) bilan boyitiladi. Jismoniy yuklama hajmi kamayib, intensivlik ortadi – sportchi musobaqadagi shiddatga moslashtiriladi. Nihoyat, musobaqa oldi yakuniy bosqichda yuklamalar hajmi sezilarli darajada qisqartirilib, asosan texnika-taktik takrorlar va sparringlar yengil sur‘atda o‘tkaziladi. Bu orqali sportchining tanasi maksimal tiklanish va ayni vaqtda optimal jangovar holatga erishishi ta‘minlanadi.

Quyidagi diagrammadan uch bosqichli tayyorgarlik davrida mashg‘ulot hajmi va intensivligining o‘zgarish dinamikasini ko‘rish mumkin. Birinchi bosqichda yuklama hajmi yuqori bo‘lib, keyingi bosqichlarda bosqichma-bosqich kamayib boradi. Intensivlik esa aksincha, dastlabki davrda nisbatan pastroq bo‘lib, musobaqa yaqinlashgan sari ortadi va ikkinchi bosqich oxirida eng yuqori nuqtaga yetadi, so‘ngra so‘nggi bosqichda biroz pasaytiriladi (sportchining charchashini oldini olish maqsadida) (1-rasmga qarang).



1-rasm. Uch bosqichli tayyorgarlik davrida mashg‘ulot yuklamasi hajmi va intensivligining nisbiy o‘zgarish grafigi



Yuqoridagi 3-rasmda ko'rsatilganidek, blokli periodizatsiya yondashuvi jahon sportida o'z samarasini bermoqda. Olimpiya chempionlari tayyorgarligi tahlili shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldidan 2-3 haftalik "cho'qqiga chiqarish" bosqichi samarali o'tkazilgan sportchilar eng yaxshi natijalarga erishadi. Dzyudo sporti misolida ham 13 haftalik (5+5+3) blok dasturi sinovdan o'tkazilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va gormonal javoblarda ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Bu natijalar yuklama va tiklanishning to'g'ri muvozanati ta'minlangan hollarda sportchilar musobaqa davrida maksimal natija ko'rsatishi mumkinligini tasdiqlaydi. Shu bois, yuqorida taklif etilgan uch bosqichli musobaqa oldi tayyorgarlik dasturi O'zbekiston terma jamoasi singari yuqori saviyadagi jamoalar uchun juda muhimdir. Dastur asosida yuklamalarni bosqichma-bosqich kamaytirib borish va sifat jihatidan to'g'ri taqsimlash orqali sportchining funksional holati doimiy nazorat qilinadi. Masalan, tayyorgarlik davrida har bir mashg'ulot uchun subyektiv RPE (Borg shkalasi) bo'yicha yuklama baholanib borilishi, bloklar kesimida yig'ma yuklama monitoring qilinishi tavsiya etiladi. Bu o'z navbatida ortiqcha yuklanish sindromining oldini oladi va sportchilarning yuqori sport formasini to'g'ri vaqtda "ochish" (ya'ni, musobaqaga to'g'ri yo'naltirish) imkonini beradi.

Xulosa. Yuqori malakali dzyudochilarning musobaqalashuv davridagi tayyorgarligini optimallashtirish sport natijalarini yuksaltirishning muhim shartidir. O'zbekiston terma jamoasi misolida 2023–2025-yillar davomida xalqaro musobaqalarda erishilgan yutuqlar tahlili musobaqa oldi tayyorgarlik dasturini ilmiy asosda takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijasida uch bosqichli musobaqa oldi tayyorgarlik modeli taklif etildi. Ushbu modelda dastlabki jamg'arish bosqichi sportchilarning umumiy jismoniy salohiyatini oshirishga, ikkinchi maxsus bosqich – musobaqa talablaridan kelib chiqqan holda maxsus tayyorgarlikka, uchinchi bosqich esa yuklamalarni pasaytirgan holda sport formani eng yuqori cho'qqiga chiqarishga qaratiladi.

Taklif etilgan tizim asosida mashg'ulot yuklamalarini rejali ravishda tizimlashtirish sportchilarning funksional holatini barqaror ushlab turish, jarohatlarning oldini olish va muhim startlarga optimal holatda yetib borishini ta'minlaydi. Xususan, uch bosqichli dastur jismoniy yuklama va tiklanishning optimal nisbatini ta'minlab, yuqori malakali dzyudochilarda maxsus ish qobiliyatini oshiradi. Keyinchalik ushbu modelni amaliyotga joriy etish orqali O'zbekiston dzyudo terma jamoasi a'zolarining Olimpiya va jahon chempionatlaridagi ishonchli ishtirokini ta'minlash mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdiev A.N. Kurash: Musobaqa oldi tiklanish mashg'ulot jarayonini tashkil etish. – Toshkent, 1997. – 138 b.
2. Drago G. et al. Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training // Biology of Sport, 2017. – T. 34. – №4. – S. 371–378.
3. International Judo Federation. Building an Olympic Champion and Changing the World – IJF News, 2024.
4. XIX Asian Games Official Results. Judo Medal Tally – Hangzhou 2023 (OCA, 2023).
5. Tavares F. et al. Application of training periodization models by elite judo coaches //Archives of Budo, 2017. – T.13. – S. 139–146.