Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

OSIYO XALQARO UNIVERSITETI
MAQOLA

YOSH DZYUDOCHI QIZLARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Xudaynazarova Husnora
Osiyo Xalqaro universiteti talabasi
Xorazm viloyati
2026-yil
https://doi.org/10.5281/zenodo.24190664

YOSH DZYUDOCHI QIZLARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

ANNOTATSIYA. Maqolada yosh dzyudochi qizlarning ko'p yillik tayyorgarligini sog'liqqa zarar yetkazmasdan, bosqichma-bosqich rejalashtirish masalasi ko'rib chiqiladi. Tayyorgarlik to'rt bosqichga bo'lingan: boshlang'ich bosqich, boshlang'ich ixtisoslashuv, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv va mahoratni takomillashtirish. Qizlar bilan ishlashning jismoniy, psixologik va salomatlik bilan bog'liq o'ziga xos tomonlari, yillik reja tuzilishi hamda murabbiylar yo'l qo'yadigan xatolar tahlil qilingan. Maqola adabiyotlar, sport zallaridagi kuzatuvlar va murabbiylar bilan suhbatlar asosida yozilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, yosh sportchi qizlar, ko'p yillik tayyorgarlik, tayyorgarlik bosqichlari, yillik reja, murabbiy.

1. KIRISH

Bugungi kunda dzyudo endi faqat o'g'il bolalar sporti deb qaralmaydi. So'nggi yillarda qizlar o'rtasida ham bu sport turiga qiziqish keskin ortdi. Ayniqsa, o'zbekistonlik qizlarning Olimpiyada gilamlarda qo'lga kiritayotgan g'alabalari ko'plab yoshlarni ushbu sportga yetaklamoqda. Jumladan, Diyora Keldiyorova bunga yaqqol misol bo'la oladi. Lekin bu yutuqlar ortida uzoq yillik, sabrli va tizimli mehnat yotganini unutmaslik kerak.

Men Osiyo Xalqaro universiteti talabasi sifatida bu mavzuni bejiz tanlamadim. Chunki o'zim ham dzyudo sport turi bilan muntazam shug'ullanganman. Dzyudo sport zallarida mashg'ulotlarni kuzatganimda, yosh qizlar bilan ishlash o'g'il bolalar bilan ishlashdan ancha farq qilishini o'z ko'zim bilan ko'rdim. Qiz bolaning tanasi, kayfiyati va fikrlashi o'smirlik davrida juda tez o'zgarib turadi. Agar murabbiy buni inobatga olmasa, hatto eng iqtidorli sportchi ham tezda charchab, sportni tashlab ketishi mumkin.

1.1. Ko'p yillik tayyorgarlik nima uchun kerak?

Ko'p yillik tayyorgarlik deganda, men sportchini ilk mashg'ulotidan boshlab, katta sportgacha olib boradigan butun yo'lni tushunaman. Dzyudoda bu yo'l odatda 8 yildan 10 yilgacha davom etadi. Bu yo'lni qisqartirib bo'lmaydi, chunki organizmning rivojlanishi o'z qonuniyatlariga ega.

Buni men uy qurishga o'xshataman. Avval yer tekshirilib, poydevor qo'yiladi, keyin devor ko'tariladi. Agar poydevor shoshilib, sifatsiz quyilsa, uy chiroyli bo'lsa ham, tez orada yorilib ketadi. Sportda ham xuddi shunday: dastlabki yillarda texnika va umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berilmasa, keyinchalik qancha ko'p mashq qilinsa ham, natija barqaror bo'lmaydi.

To'g'ri tuzilgan uzoq muddatli reja murabbiyga sportchining har bir yosh davrida nima qilish kerakligini oldindan ko'rsatib beradi. Bu esa sportchini keraksiz zo'riqishdan, erta jarohatlanishdan va sportdan sovib ketishdan saqlaydi.

1.2. Maqolaning maqsadi

Maqolaning asosiy maqsadi — yosh dzyudochi qizlar uchun ko'p yillik tayyorgarlikni qanday qilib sog'liqqa zarar yetkazmasdan, bosqichma-bosqich rejalashtirish mumkinligini ko'rsatib berishdir.

2. MATERIAL VA USULLAR

Men bu ishda o'qigan kitoblarimdan tashqari, o'z faoliyatimdan kuzatgan mashg'ulotlar va murabbiylar bilan suhbatlarimdan ham foydalandim. Maqolani tayyorlashda quyidagi usullar qo'llanildi:

- ilmiy va uslubiy adabiyotlarni o'rganish (manbalar maqola oxirida keltirilgan);
- sport zallarida mashg'ulotlarni kuzatish;
- murabbiylar bilan suhbat;
- muallifning dzyudo bilan shug'ullanish tajribasi.

Men o'z faoliyatim, o'rgangan adabiyotlar va dzyudo murabbiylari tajribasidan kelib chiqib, tayyorgarlikni shartli ravishda to'rt bosqichga bo'lish mumkin deb hisoblayman.

3. NATIJALAR

3.1. Tayyorgarlik bosqichlari

3.1.1. Boshlang'ich bosqich (7-10 yosh)

Bu davrda eng muhim vazifa — bolani dzyudoga oshiq qilish. Menimcha, bu yoshda bolaga natija talab qilib bo'lmaydi. Mashg'ulot qiziqarli, o'yinga o'xshash bo'lishi kerak. Yugurish, sakrash, dumalash, gilamda to'g'ri yiqilishni o'rganish — bularning barchasi o'yin orqali o'rgatilsa, bola tez o'zlashtiradi.

Bizning zalda ham kichik qizlar bilan mashg'ulotlar aynan shunday — o'yin shaklida o'tkaziladi. Masalan, murabbiy avval bolalarni yugurish va sakrash o'yinlari bilan qizdiradi, keyin esa to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatadi. Men qizlarni kuzatganimda, shu usulda mashq qilgan qiz bolalar gilamdan umuman qo'rqmasligini ko'rdim.

3.1.2. Boshlang'ich ixtisoslashuv (11-13 yosh)

Bu bosqichda qizlar endi dzyudoning haqiqiy texnikasini o'rganishni boshlaydi. Uloqtirishlar, ushlab turishlar, yotgan holatda ishlash — bular asta-sekinlik bilan, oddiydan murakkabga qarab o'rgatiladi.

Shu bilan birga, bu davr qizlar organizmi juda tez o'sadigan davr hisoblanadi. Ba'zan bo'y bir yilda 8-10 sm ga o'sib ketishi mumkin. Bunday paytda koordinatsiya biroz buzilishi, bola o'z tanasini boshqara olmay qolishi tabiiy hol. Murabbiy buni dangasalik deb bilmasligi, balki sabr bilan kutishi kerak.

3.1.3. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv (14-16 yosh)

Mening fikrimcha, eng qiyin davr aynan shu bosqichdir. Chunki o'smirlik davri boshlanadi, kayfiyat tez-tez o'zgaradi, ba'zan mashg'ulotga kelishni ham xohlamaslik kuzatiladi. Murabbiy bu holatni tushunib, qiz bilan do'stona munosabatda bo'lishi juda muhim.

Bu bosqichda sportchi o'ziga eng qulay bo'lgan 2-3 ta uloqtirishni tanlab oladi. Men buni sportchining «o'z quroli» deb atagan bo'lardim. Masalan, bizning zalda bir qiz yelka usulida yiqitishni juda yaxshi bajarardi, boshqasi esa yotgan holatda ushlab turishda kuchli edi. Murabbiy har birining kuchli tomonini ko'rib, aynan shu usul ustida ko'proq ishladi. Shu qurolni doimiy takrorlash orqali u musobaqada ishonch bilan ishlata oladigan darajaga yetkaziladi.

3.1.4. Mahoratni takomillashtirish (17-20 yosh)

Bu bosqichga yetib kelgan qiz allaqachon kattalar o'rtasidagi musobaqalarda qatnasha boshlaydi. Endi hamma uchun bir xil reja ishlamaydi. Har bir sportchi uchun alohida reja tuziladi. Kimning qaysi usuli kuchli, kim qaysi vaziyatda xato qiladi — bularning barchasi hisobga olinadi.

Bu davrda mashg'ulot yuklamasi ancha ortadi, lekin u ham nazorat ostida bo'lishi shart. Eng muhimi — sportchi o'zini musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashni o'rganishi kerak.

3.2. Qizlar bilan ishlashning o'ziga xos tomonlari

3.2.1. Jismoniy jihat

Qizlarning suyak-mushak tizimi o'g'il bolalarga qaraganda nozikroq tuzilgan. Shuning uchun yiqilish texnikasini boshidan to'g'ri o'rgatmaslik keyinchalik jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin. Menimcha, har bir mashg'ulotni aynan yiqilish mashqi bilan boshlash maqsadga muvofiq.

3.2.2. Psixologik jihat

Kuzatishlarim shuni ko'rsatadiki, qizlar mag'lubiyatni o'g'il bolalarga nisbatan chuqurroq qabul qiladi. Bitta mag'lubiyatdan keyin «men bu sportga mos emasman» degan fikr paydo bo'lishi mumkin. Mening o'zimda ham shunday holatlar bo'lgan edi: musobaqada yutqazgach, bir hafta mashg'ulotga kelmagan paytlarim bo'lgan. Murabbiyim meni koymadi, aksincha, yoniga chaqirib, xatoimni birga tahlil qildi va menga ishonganini aytdi. Shundan keyin men yana mashg'ulotga qaytdim va keyingi musobaqada g'olib bo'ldim. Shuning uchun murabbiy faqat xatoni ko'rsatmasdan, avval yaxshi tomonini aytib, keyin kamchilikni tushuntirishi kerak deb hisoblayman.

3.2.3. Salomatlik va vazn masalasi

Yosh qizlarni sun'iy ravishda vazn tashlashga majburlash — eng katta xato deb hisoblayman. O'sayotgan organizm uchun bu juda xavfli. Vazn toifasi bolaning tabiiy o'sishiga qarab, shifokor bilan maslahatlashgan holda tanlanishi kerak. Shuningdek, ovqatlanish va uyqu rejimi ham rejaning bir qismi bo'lishi lozim.

3.3. Yillik reja tuzilishi

Ko'p yillik rejaning ichida har bir yil ham uch qismga bo'linadi. Men uni quyidagicha tasavvur qilaman:

Birinchi — tayyorgarlik davri. Bu davrda yangi texnikalar o'rganiladi, umumiy jismoniy baza yaratiladi. Bu davr taxminan 3-4 oy davom etadi.

Ikkinchi — musobaqa davri. Bu davrda sportchi eng yaxshi holatiga olib chiqiladi. Mashg'ulotlar soni kamayishi mumkin, lekin ularning sifati va tezligi ortadi.

Uchinchi — dam olish davri. Bu davrni ko'pchilik e'tiborsiz qoldiradi, lekin menimcha aynan shu davr keyingi mavsumning poydevori hisoblanadi. Suzish, yengil o'yinlar, tabiatda dam olish sportchining ham tanasini, ham miyasini tiklaydi.

3.4. Murabbiylar yo'l qo'yadigan asosiy xatolar

Amaliyotda men ko'pincha quyidagi xatolarni ko'raman:

- bolalarga kattalar rejasini ko'chirib berish;
- faqat medal uchun ishlash, texnikani unutish;
- hamma qizga bir xil yondashish;
- ota-ona bilan gaplashmaslik.

4. MUHOKAMA

Reja tuzishda sportchining o'qishidagi darslari va imtihonlarini ham hisobga olish kerak. Chunki yosh sportchi avvalo o'quvchi, keyin sportchi. Men o'zim ham universitetda o'qish va sportni birga olib borish qanchalik qiyinligini yaxshi tushunaman, shuning uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash juda muhim.

Mening fikrimcha, yaxshi murabbiy — bu faqat mashg'ulot o'tkazadigan odam emas. U bir vaqtning o'zida tarbiyachi, psixolog va maslahatchi bo'lishi kerak. Har bir qizning xarakterini bilmasdan turib, unga to'g'ri reja tuzib bo'lmaydi.

5. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yosh dzyudochi qizlarni tayyorlash — bu shunchaki jadval tuzish emas, balki inson tarbiyalashdir. Agar murabbiy yosh xususiyatlarini hisobga olsa, yuklamani asta-sekin oshirsa, sog'liqni natijadan ustun qo'ysa va qizga ishonsa, u nafaqat yaxshi sportchi, balki irodali, o'ziga ishongan shaxs bo'lib yetishadi.

Men Osiyo Xalqaro universiteti talabasi sifatida kelajakda aynan yosh qizlar bilan ishlashni, ularni to'g'ri yo'naltira oladigan murabbiy bo'lishni xohlayman. Menimcha, kelajakda o'zbek ayollar dzyudosi yanada rivojlanishi uchun aynan yoshlar bilan ishlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveev L.P. Sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
2. Kerimov F.A. Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2018.
3. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi. – Moskva, 2015.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2019.
5. Mahkamov A. Yosh sportchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari. – Toshkent, 2021.