

ФУНДАМЕНТАЛ ТАЙЁРГАРЛИК АСОСИДА ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ СПОРТ КАРЬЕРАСИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УСЛУБИЯТИ

Тўраев Ф.Р.

РТУ., PhD профессор.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19409865>

Аннотация. Ушбу мақолада дзюдо спорт турида спортчиларнинг узоқ муддатли ривожланишини таъминлашда фундаментал тайёргарликнинг аҳамияти таҳлил қилинган.

Дзюдочиларнинг спорт карьерасини босқичма-босқич ташкил этиши, уларнинг жисмоний, техник ва психологик тайёргарлигини ривожлантириши усуллари илмий жиҳатдан асосланган. Шунингдек, замонавий тайёргарлик технологиялари ва халқаро тажрибалар асосида самарали моделлар кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: дзюдо, фундаментал тайёргарлик, спорт карьераси, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, спорт психологияси, узоқ муддатли ривожланиши.

Кириш. Ҳозирги глобал спорт тизимида юқори натижаларга эришиш узоқ муддатли ва илмий асосланган тайёргарлик жараёнини талаб этади. Айниқса, дзюдода спортчининг муваффақияти унинг фундаментал базасига бевосита боғлиқдир. Шу сабабли, дзюдочилар карьерасини эрта босқичдан тўғри ташкил этиш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

Фундаментал тайёргарликнинг назарий асослари. Фундаментал тайёргарлик назарияси Лев Матвеев ва Юрий Верхошанский каби олимлар томонидан ишлаб чиқилган спорт тайёргарлиги концепцияларига асосланади.

Ушбу назарияга кўра, спорт натижаларининг ўсиши босқичма-босқич ва тизимли ривожланиш орқали амалга оширилади. Шунингдек, International Judo Federation томонидан ишлаб чиқилган дастурлар ҳам ёш спортчилар тайёргарлигида фундаментал босқичнинг устуворлигини таъкидлайди.

Дзюдочилар карьерасини босқичма-босқич ташкил этиш

1. Бошланғич тайёргарлик босқичи. Бу босқичда умумий жисмоний тайёргарлик ва ҳаракат кўникмалари шакллантирилади. Илмий тадқиқотлар (Вомпа, 1999) шуни кўрсатадики, эрта босқичда кўп қиррали ривожланиш муҳим аҳамиятга эга.

2. Ихтисослашув босқичи. Бу босқичда спортчи муайян техника ва тактикаларга ихтисослаша бошлайди. Бу ерда индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш муҳимдир.

3. Юқори спорт маҳорати босқичи. Юқори даражадаги натижаларга эришиш учун функционал тайёргарлик, психология ва тактик фикрлаш чуқурлаштирилади.

4. Карьера трансформация босқичи. Спортчи ўз фаолиятини мураббийлик ёки бошқа соҳаларга йўналтириши мумкин.

Замонавий илмий ёндашувлар

Ҳозирги кунда қуйидаги илмий ёндашувлар кенг қўлланилмоқда:

- Узоқ муддатли спорт тайёргарлиги модели (LTAD)
- Биомеханик таҳлил
- Видеоанализ тизимлари
- Индивидуал юкламаларни режалаштириш

Тюдор Бомпа томонидан таклиф этилган моделга кўра, спортчиларни тайёрлашда босқичли ривожланиш энг самарали ҳисобланади.

Фундаментал тайёргарлик:

- Жароҳатлар хавфини камайтиради
- Узоқ муддатли спорт фаолиятини таъминлайди
- Юқори натижаларга эришиш учун база яратади
- Спортчининг барқарор ривожланишини таъминлайди

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, нотўғри режалаштирилган тайёргарлик спорт натижаларининг пасайишига олиб келиши мумкин.

Хулоса Фундаментал тайёргарлик дзюдочиларнинг спорт карьерасини самарали ташкил этишда асосий омил ҳисобланади. Илмий асосланган ёндашувлар ва босқичли ривожланиш модели орқали юқори спорт натижаларига эришиш мумкин.

Шунингдек, замонавий технологиялардан фойдаланиш спортчилар тайёргарлигини янада такомиллаштиришга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Лев Матвеев – “Спорт тайёргарлигининг умумий назарияси”.
2. Юрий Верхошанский – “Спортда маҳсус куч тайёргарлиги”.
3. Тюдор Бомпа – “Periodization: Theory and Methodology of Training”.
4. International Judo Federation расмий методик қўлланмалари.
5. Platonov V.N. – “Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте”.
6. Ozolin N.G. – “Теория и методика физического воспитания”.