

DZYUDO BILAN SHUG‘ULANUVCHI TALABALARNING MASHG‘ULOT JARAYONLARINING MEZONLARI VA OG‘IR ATLETIKA MASHQLARINI TUTGAN O‘RNI

*A.A. Atanazarov O‘z MU
Taekvando va sport faoliyati fakulteti o‘qituvchi*

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada talaba dzyudochilarining mashg‘ulot jarayonlari tahlili, dzyudo sport turining shiddati, amplitudasini inobatga olgan holda kuch sifatlarini o‘g‘ir atletika mashqlari yordamida oshirish orqali musobaqa imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar moduli ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Dzyudo, musobaqa faoliyati, baholar nisbati, maxsus modul.*

***Аннотация.** В данной статье проведен анализ тренировочных процессов студентов-дзюдоистов, разработан специальный тренировочный модуль, направленный на повышение соревновательных возможностей путем повышения силовых качеств с помощью кражи атлетических упражнений с учетом интенсивности, амплитуды занятий дзюдо.*

***Annotation.** In this article, a special exercise module has been developed aimed at increasing the chances of competition by increasing the qualities of strength with the help of a fertilizer athletics exercise, taking into account the analysis of the training processes of student judokas, the intensity, amplitude of the judo sport.*

Yakkakurash sport turlarida buni bilamizki xama sportga kuch kerak va bu kuch mashqlarini og‘ir atletika sport turiga bog‘liqlik tarafi juda kop xar bir sport turi o‘z yo‘nalishiga doyrir bo‘lgan og‘ir atletikani usulari hamda og‘ir toshlardan foydalanishadi. Yakkakurash sport turlarida zamonaviy tayyorgarlik tizimi, ularning tarixi, rivojlanish bosqichlari haqida fikrlar bildirilgan. Shuningdek, dzyudochilarning tayyorgarligini rivojlantirish usullari ham ochib berilgan. Har bir mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko‘rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta’sir ko‘rsatadi.

1. Trenirovkadagi har bir mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya’ni kuch sifati to‘la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik

qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2. Mashq organizmning bir qancha funksional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3. Mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi - mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi. Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taaluqli bo'lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Dzyudochilarning kuch bellashuvlarda muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya'ni sportchining bir kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Dzyudochining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobaqalashish imkoniyatini oshirish dasturi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni musobaqa faoliyati talablariga

muvofiglashtirishda ijobiy samara beradi.

Tayyorgarlikning dastlabki mikrosikllarida ixtisoslashgan mashqlar ulushi jismoniy yuklamaning umumiy hajmiga nisbatan 30%dan yuqori bo'lishi, ixtisoslashgan mashqlar seriyalari orasida va seriyalaridan so'ng 60 soniya vaqt ajratilishi maqsadga muvofiq. Mazkur mikrosikllarda jismoniy yuklama shiddati (%HRMAX) 70- 80% bo'lishi tavsiya etiladi.

Tayyorgarlik mikrosikllarining navbatdagi bosqichida ixtisoslashgan mashqlar nisbati jismoniy yuklama hajmiga nisbatan 55%-65% oralig'ida bo'lishi kerak. Jismoniy yuklamalar shiddati maksimal shiddatiga nisbatan (%HRMAX) 90-100% bo'lishi, ixtisoslashgan mashqlar seriyalari orasida qisman (30-45 soniya) va mashqlardan so'ng to'liq (60 soniya) tiklanish vaqti berilishi tavsiya etiladi.

“Musobaqa oldi” mikrosikllarida ixtisoslashgan mashqlar ulushining 65-75% oralig'ida bo'lishi, jismoniy yuklamalar shiddati maksimal shiddatga (%HRMAX) 90-100% oralig'ida bo'lishi maqsadga muvofiq. Ixtisoslashgan mashq seriyalari orasida qisman (30 soniya) va mashq seriyalaridan so'ng esa to'liq (60 soniya) tiklanish vaqti ajratilishi kerak.

Tayyorgarlikning so'nggi “musobaqaviy” mikrosiklida to'liq musobaqa xarakteridagi mashqlarni qo'llash va ixtisoslashgan mashqlar ko'lami kamida 80%ni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Yuklama shiddati maksimal shiddatga nisbatan (%HRMAX) 95%dan kam bo'lmasligi tavsiya etiladi. Ixtisoslashgan mashq seriyalari orasida 20 soniya, mashqlar seriyalaridan so'ng to'liq tiklanish (60 soniya) vaqti berilishi tavsiya etiladi. Randori mashqlari orasida va mashqlardan so'ng mashq vaqtiga tenglashtirilgan tiklanish vaqti ajratilishi kerak.

Dzyudochilar tayyorlash borasidagi amaliy tajribalarni umumlashtirish dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tendensiyasi to'g'risida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Mazkur masala yuzasidan olib borilgan tajribalar va xulosalar yakdil emas. Aniqroq aytiladigan bo'lsa, mutaxassislar va olimlar fikrlari bir-biridan farq qiladi. Shuningdek, musobaqalar tashkil etish amaliyoti shuni ko'rsatadiki, reyting ochkolari beriladigan musobaqalarning o'ta tig'izligi va unda sportchining ishtiroki muhimligi musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish zaruratini ko'rsatadi. O'rtacha har 5-6 kun oralig'i bilan tashkil etiladigan musobaqalar yil davomida sezilarli darajada oshgan. Bu o'z navbatida sportchiga muayyan darajada ta'sir ko'rsatishi tabiiy albatta. Shu bilan birga ma'lum darajadagi imkoniyat ham hisoblanadi.

Kelgusi musobaqalar ma'lum darajadagi tayyorgarlik vazifasini ham o'tab beradi. Dzyudochilar tayyorlash borasidagi amaliy tajribalar ham sezilarli ravishda farq qiladi. Bizning fikrimizcha buning asosiy sabablari tabiiy muhit va sportchi biologik imkoniyatlari o'rtasidagi aloqadorlik bo'lishi mumkin. Ammo, dzyudochilar tayyorlashda musobaqa faoliyatini hisobga olish kerakligi to'g'risidagi fikr va mulohazalar maxsus adabiyotlarda yetakchilik qiladi. Musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, bellashuvlar jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarni atroflicha o'rganish asosida tayyorgarlik jarayonini tashkil etish yanada samarali bo'ladi. Dzyudochilar tayyorlash borasidagi progress shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda mashg'ulotlar tashkil etish yuzasidan turli yondashuvlar amalga oshirilmoqda. Bu o'rinda sportchini musobaqalarga tayyorlashda keng qo'llanilayotgan psixologik, tibbiy-biologik, farmokologik hamda pedagogik vositalar va usullarni alohida aytib o'tish kerak. Bizning fikrimizcha tayyorgarlikning turli bosqichlari va davrlarida, shuningdek, sportchining shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda yuqorida aytib o'tilgan vositalardan samarali foydalanish kerak.

Talaba dzyudochilarni musoboqa imkoniyatlarini oshirish uchun maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarini optimal rejalashtirish bellashuvlarda yuqori natijalarni berdi.

Dzyudochilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish dzyudo chining raqib qarshiligini yengib o'tish uchun tadqiqotimizda qo'llanilayotgan mashqlarimiz samaraliy bo'ldi. Talaba dzyudochilarda og'ir atletika mashqlari mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshirdi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

O'quv-mashq hamda tajriba jarayonlarining faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi o'quv-mashq yuklamalari tahlili olindi. Dzyudochilarga kuch sifatleri aynan qarshi hujum va himoya texnikalani bajarishda raqibga nisbatan harakatlanish suratining tezligi tezkor-kuch sifatini rivojlantirish zarur ekanligini bildiradi. Muommoning yechimini topish maqsadida dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun maxsus mashqlar moduli ishlab chiqdik (*3.1-jadval*). Bu maxsus mashqlar yordamida sportchilarning kuch-chidamkorligini oshirish harakatlarini samaradorligini oshirish uchun tezkor-kuch hamda chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan bo'lib ushbu modul bellashuv vaqtida

hamda musobaqa faoliyatida dzyudo sport turining tezkor va shiddatli kechadigan bellashuvlari davomida raqibga qarshi hujum, himoya va qarshi hujum texnikalarini bajarishda, taktik harakatlar kombinatsiyasini bajarishda juda yuqori samara beradi.

Kuch-chidamkorlik harakatlarni yuqori amplitudada bajarilishini taminlaydi. Ushbu maxsus mashqlar moduli aynan dzyudo sport turida texnik-taktik tayorgarlikni rivojlantirishda tezlik, kuch, chidamkorlik, sifatini rivojlantirish uchun yuqori darajada samara beradi.

Ixtisoslashtirilgan mashg'ulot mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trener-o'qituvchilar qisqa muddat ichida dzyudochilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi.

Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus og'ir atletikadan foydalangan mashqlari sportchilarimizni kuchini oshirishga bo'lgan mashqlarini qo'llashda avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan o'quv mashg'ulot yuklamalarining xususiyatlarini topish maqsadida, biz talaba dzyudochilaridan 20 nafar bir xil yoshdagi teng jismoniy va maxsus tayorgarlikka ega sportchilarni saralab oldik.

Tadqiqot va nazorat guruhlariga ajratildi. Saralab olingan 20 nafar sportchilardan maxsus mashqlar moduli testlari jamlanmasi orqali normativ testlar qabul qilindi

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zahiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

1- jadval

Talaba dzyudochilar uchun maxsus mashqlar moduli.

№	Maxsus mashqlar	Takrorlash soni	Takrorlash soni	Ko'tarilgan og'rliklar
1.	Shtanga bilinini bosh tepasida o'ng tomonga aylantirish 4 (urinish) 30s	40 kg 2 x 6	50 kg 2 x 5	(980 kg)
2.	Yotgan xolda shtangani sqib ko'tarish 4 (urnish)	10t kg 2 x 20	15t kg 2 x 20	(1000 kg)
3.	Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib tirish 4 (urnish)	30 kg 2 x 6	50 kg 2 x 4	(760 kg)
4.	Shtangani bosh tog'risiga otish 4 (urinish) 30s	10t kg 2 x 15	15t kg 2 x 20	(1100 kg)
5.	Tik turgan holda shtangani dast ko'tarish 4 (urnish)	30 kg 2 x 4	40 kg 2 x 4	(560 kg)
6.	Tik turgan holda shtangani siltab ko'tarish bo'yin ostigacha 4 (urinish)	30 kg 2 x 6	50 kg 2 x 5	(860 kg)
7.	Shtanga bilinini bosh tepasida chap tomonga aylantirish 4 (urinish) 30s	10t kg 2 x 20	15t kg 2 x 20	(1000 kg)
8.	Start xolatidan shtanga (bilinini) o'ng va chap yelka uzra ko'tarish 4 (urinish) 30s	20t kg 2 x 15	20t kg 2 x 20	(1000 kg)

Adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Теория и методика физического воспитания/ Учеб. -Ташкент: 2018, “издательство научно –технической информации-пресс” - Б. 230-243.
2. Адилов С.Қ. Технология развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий спортсменов по вольной борьбе/ д-р философии (PhD) по педагогическим наукам Дис. - Ташкент: 2020. - Б. 57-69.
3. Арсланов Ш.А. "Дзюдо" / учебное пособие. - Ташкент: издательство “научно-техническая информация-Пресс”, 2018.-116 С. – Б. 226-228.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти/ -Тошкент: Ита-пресс нашриёти 2021.- Б. 240-245.
5. Керимов Ф.А. Вольная борьба /Ўқув қўлланма.“Илмий техника ахборот-пресс” нашриёти. –Тошкент: 2018. - Б. 120-128.

SPORTCHI-MURABBIY MUNOSABATI SPORT FAOLIYATINI TA'MINLOVCHI OMIL SIFATIDA

Q.O. Arzibayev, JTSBMQTMOI dotsenti

Annotatsiya: maskur maqolada sportchilarda sport faoliyati, sport faoliyatiga undagan motivlar ularning xususiyatlari bo'yicha olib borilgan tadqiqot yuzasidan ayrim jixatlari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, sport, sportchi, trener, munosabat, motiv, motivatsiya, komponet, xususiyat, karate, ijtmoiy muxit, axloq, omillar.

Аннотация: в данной статье затронуты некоторые аспекты спортивной деятельности спортсменов, мотивации к спортивной деятельности в связи с проведенным исследованием их особенностей.

Ключевые слова: подросток, спорт, спортсмен, тренер, отношение, мотив, мотивация, компонент, черта, каратэ, социальная среда, мораль, факторы.

O'smir sportchilarning faoliyat motivlarini shakllanishiga qator omillar ta'sir qiladi. Shulardan biri murabbiy bilan shaxslararo munosabatlari tizimidir. Sportchilarning motivasion sohasiga ta'sir etishda motivlarning mazmuni muhim o'ringa ega. Sportchi motivi mazmuniga quyidagilar kiradi:

MUNDARIJA

Mualliflar	Maqolanning nomi	Bet
<i>I.U.Madjidov</i>	KIRISH SO‘ZI	6
1-SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI KADRLARINI TAYYORLASH, ULARNI MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI		
<i>V.Sh.Raximov</i> <i>Қодиров С.Е.</i>	ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОНСОРСТВА И ПАРТНЕРСТВ НА ИННОВАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ЛИГАХ	8
<i>A.A.Atanazarov</i>	DZYUDO BILAN SHUG‘ULANUVCHI TALABALARNING MASHG‘ULOT JARAYONLARINING MEZONLARI VA OG‘IR ATLETIKA MASHQLARINI TUTGAN O‘RNI	13
<i>Q.Arzibayev</i>	SPORTCHI-MURABBIY MUNOSABATI SPORT FAOLIYATINI TA‘MINLOVCHI OMIL SIFATIDA	19
<i>Дадабоева О.А</i>	МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	27
<i>Abdullaev I.X</i>	IMPROVING METHODS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES TAKEN INTO ACCOUNT OF MODEL INDICATORS IN GRECO-ROMAN WRESTLING	32
<i>O.U. Matniyozov</i>	VOLEYBOLDA SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI OSHIRISHDA TASHQI MUHIT VA MURABBIYNING TUTGAN O‘RNI	41
<i>G‘.A.Talipov</i>	O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHĠ G‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNĠ YILLĠK TAYYORGARLIK BOSQĠCHLARĠDA MUSOBAQALARGA TAYYORLASH	46
2-SHO‘BA: J ISMONIY VA SPORT SOHASIDA MALAKALI		