

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

A. A. Atanazarov
Mirzo Ulug‘bek nomidagi
O‘zbekiston Milliy universiteti
Taekvando va sport faoliyati fakulteti o‘qituvchi
Rustamova Rayxona Sanjarbek qizi
Taekvando va sport faoliyati fakulteti 1-bosqich talabasi

***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. Treirovkadagi 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.

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.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan

og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqadir.

Sport tayyorgarligi (trenirovka) - bu ma'lum fazilatlar, qobiliyatlarni rivojlantirish hamda zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jihatdan tashkil etiladigan jarayondir. Mashg'ulotlar sportchi tayyorlashning asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonida dzyudochining yutuqqa bo'lgan imkoniyati darajasini oshirish, shuningdek, uning shaxsiy fazilatlarini tarbiyalash amalga oshirilishi nazarda tutiladi.. Dastlab bu borada ma'lum bilimlar mavjud bo'lib (L. Matveyev, 1991), keyinchalik mutaxassislar tomonidan takomillashtirilmoqda.

Yakkakurash sport turlari insonni nafaqat jismonan balki aqlan ham ruhan tayorlay oladi. O'ziga bo'lgan ishonch, irodani tarbiyalashga samarali yordam beradi. 1970 yil birinchi bora O'zbeklar borishgan. 2001 yil Italiyada birinchi uchunchi o'rin bo'lgan.

Zamonaviy dzyudochilar tayyorlash tizimi yuqori darjadagi nazariy va amaliy bilimlar hamda tajribalardan xabardor bo'lish va ularni amaliyotda samarali qo'llashni muhim vazifa sifatida kun tartibiga qo'ymoqda. Ilg'or tajriba natijalari va yetakchi tayyorgarlik uslublaridan foydalanmasdan yuqori sport natijalariga erishish tobora qiyinlashib borayotganligi sport jamoatchiligi tomonidan e'tirof etilmoqda. Mazkur o'quv qo'llanma dzyudochilar tayyorlash muammosiga qaratilgan bo'lib, zamonaviy tajribalar, bilimlar va ularning asosiy mohiyatini yoritishga qaratilgan.

Dzyudoning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib mualliflar shaxsiy kuzatishlari va xalqaro tajribalar o'zaro umumlashtirilgan. Dzyudo bo'yicha xorijiy olimlar va mutaxassislar fikrlari qo'llanmadan o'rin egallagan. Qo'llanmani nashrga tayyorlashda bir qator mutaxassilarning qimmatli maslahatlari muhim ahamiyat kasb etdi. Shu bilan birga mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan va dzyudochilar tayyorlash borasida tajribaga ega bo'lgan murabbiylarning trenerlik faoliyati tajribalari qo'llanmani tayyorlashda foydalanildi. Shuningdek, mualliflar O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi rahbariyatiga o'z minnatdorchiligini bildiradi. Mualliflar Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi Akademiyasi (IJF Academy) professori, Yevropa Dzyudo Uyushmasi (EJU) ilmiy eksperti professor Attilio Sakripantiga, professor Lev Yugay (VII DAN, O'zbekiston), professor

Emerson Franchiniga (III DAN, Braziliya) qo'llanmani tayyorlashdagi maslahatlari uchun alohida minnatdorchilik izhor etadi. Shuningdek, qo'llanmani tayyorlash bo'yicha tajriba ishlarini tashkil etishda amaliy yordami uchun Samarqand, Tayloq va Jizzax Olimpiya zaxiralari kollejlari hamda Samarqand viloyat sport yakkakurashiga ixtisoslashgan bolalar-osmirlar sport maktabi rahbariyati va dzyudo murabbiylariga minnatdorchilik bildiramiz.

1. Malakali dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobaqalashish imkoniyatini oshirishga qaratilgan mashg'ulot dasturini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida qo'llash maqsadga muvofiq.

2. Mazkur tadqiqot ishi natijalari malakali dzyudochilar musobaqa oldi psixologik holatining barqarorligi, musobaqa oldi maxsus 158 tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini ijobiy tomonga o'stirishga xizmat qiladi.

3. Dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobaqalashish imkoniyatini oshirish dasturi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni musobaqa faoliyati talablariga muvofiqlashtirishda ijobiy samara beradi.

4. 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.

5. 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.

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. 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.

Ayrim tadqiqotchilar tomonidan murabbiylar ish tajribalarini o'rganish bo'yicha olib borilgan kuzatishlar bizning fikrimizni to'laqonli tasdiqlaydi. Kuzatishlar va tajribalar shuni ko'rsatganki, bugungi kunda dzyudochilar tayyorlash amaliyoti shiddat bilan ilgarilab ketmoqda. Dzyudochilarni tayyorlashda musobaqa faoliyati shart-sharoitlarini inobatga olish va sportchi imkoniyatlaridan imkon qadar keng foydalanish masalasi dolzarblashib bormoqda. Yuqorida mualliflar tomonidan ilgari surilgan fikr va mulohazalardan ko'rinadiki dzyudoda mashg'ulotlar tashkil etish, sportchi tayyorgarligini yangicha yondashuv va uslublar asosida tashkil etish zuruati dolzarblashib bormoqda.

Dzyudochilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish dzyudo chining raqib qarshiligini yengib o'tish uchun tadqiqotimizda qo'lanilayotgan 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. o'quv-mashq jarayonlarida bosqichli tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart

og'ish keltirilgan. Asosiy qilib dzyudochilarning darajasiga va murakkablik ko'effisientiga qarab tadqiqot jarayonlarida mashqlarni taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan vositalarini olgan, ya'ni dzyudochilar og'ir atletika toshlarida bajariladigan mashqlar ularning xolatiga qarab tadqiqot o'tkazilgan og'ir atletikaga bog'liq bo'lgan mashqlar dzyudochilarni texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar bo'lib bajariladigan mashqlar olingan. Dzyudochilarga kuch sifatlari aynan qarshi hujum va himoya texnikalari 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.

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.

MUTAHASSISLARNI TAYYORLASHNING TIBBIY-BIOLOGIK, PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MUAMMO VA YECHIMLARIGA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR.		
<i>И.Б. Алиев</i>	КУРАШЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	52
<i>Ravshanov G'.X</i>	YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY VA HARAKAT TAYYORGARLIGINI ATLETIK GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI TAKOMILLASHTIRISH	55
<i>Ravshanov G'.X</i>	МАКТАВ YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA GIMNASTIKANING MURAKKAB- KOORDINATSION TEXNIK ELEMENTLARNI BAJARISHDAGI KO'NIKMA VA MALAKALARI SHAKILLANTIRISH RIVOJLANТИРИШ	59
<i>У.Р.Каримов</i>	СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ	64
<i>Адилбеков Т. Т Султанова У.У</i>	МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	71
<i>Давидов Б.Б</i>	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛЬ	73
<i>Abdullayev I. X</i>	YUNON-RUM KURASHIDA SPORTCHILARNING MUSOVOQA FAOLIYATINI TAHLIL QILISH.	77
<i>Дадабоева О.А</i>	ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК 14-15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	82
<i>А. А. Atanazarov Rustamova R.S</i>	DZYUDO BILAN SHUG'ULANUVCHI TALABALARNING MASHG'ULOT JARAYONLARINING MEZONLARI VA OG'IR ATLETIKA MASHQLARINI TUTGAN O'RNI	88