YOSH DZYUDOCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITA VA USULLARI

A.T.Saydullayev
Abdulla Qodiriy nomidagi JDPU''Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi''mutaxasisligi 2-kurs magistranti
Saydullayevabror88@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.7737363

Annotatsiya: Ushbu maqolamda Dzyudo kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularga amaliy yordam va nazarib bilimlar berishdan iborat.

Kalit so'zlar: Dzyudo, Kurash, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik,maxsus tayyorgarlik,salomatlik. Дзюдо, борьба, техника, тактика, физическая подготовка, специальная подготовка, здоровье. Judo, wrestling, technique, tactics, physical training, special training, health.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir Kerimov F.A.,6.Arsloniov Sh. A., Bagdasarov A. Yu., Shuliki Yu. A,va boshqa soha olimlarining ilmiy risola va darsliklarida Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat ekanligini ta`kidlaydilar-sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.-jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Salomatlik darajasini oshirish. Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanishUmumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi

vazifalarni hal etadi:Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish juda muhim ahamiyat ksb etadi.Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asabmushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagi-larni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlari ni rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv -trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'mino -tining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurash-chining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetar-licha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususi-yatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.Dzyudochilarni kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladiSoha olimlari kurashchilarning kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.Bular quyidagica tavsiflanadi:-umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. -maxsus kuch - musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. -mutlaq kuch -sportchining juda katta xususiyatiga ega hara-katlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 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. F.A. Kerimov, Yu. A. Shulik va boshqa olimlarning darslik va ilmiy risolalarida kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo’llanilishini qaydetadilar: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o’sib boradigan og’irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko’rsatish; variantililik; izometrik kuchlanishlar uslublari. Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi 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 min.Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og’irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo’riqishi og’irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo’lgan og’irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yo ndashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og’irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko’tarish, dast ko’tarish, o’tirib-turish) namoyon bo’ladi. Trenirovkada hammasi bo’lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o’rtasidagi dam olish oralig’i – 3-5 min.Tobora o’sib boradigan og’irliklar uslubi bitta trenirovka mashg’ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko’rsatish hajmining asta -sekin o’sib borishini nazarda tutadi.Trenirovka mashg’ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko’tara oladigan (10 MT) og’irlikdan 50% ga teng og’irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og’irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og’irlik bilan bajariladi. Trenirovkayondashishda esa – 10 MT dan 100% og’irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo’lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o’rtasidagi dam olish oralig’i – 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chega-radagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.Zarbdor uslub tushadigan og’irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og’irligidan foydalanish yo’li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag’batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og’irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o’tishiga, ish kuchlanishining tez

rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo’shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o’tiladigan ishga tez o’tishni ta’minlaydi.Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo’llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o’rtasidagi dam olish oralig’i – 3-5 min. Mashq haftada ko’pi bilan ikki marta bajariladi.Birgalikda ta’sir ko’rsatish uslubi shunga bog’liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo’ladi. Bir vaqtning o’zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik -taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta’sir ko’rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o’z texnik harakatlarini og’irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.Og’irlikning optimal o’lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o’lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Variantililik uslubi asosan turli vazndagi og’irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko’zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og’irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10 -12 ta tashlash bajariladi, so’ngra teng vazndagi raqib bilan 15 -16 ta tashlash, shundan keyin o’z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo’lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig’i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidirUsullarni ancha og’ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imko -niyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko’p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma’lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish yoxud yozishning tegishli bo’g’im burchaklarida tanlab ta’sir ko’rsatish mumkin.

Adabiyotlar:

1.Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003y. [136b] процесса Мос,1985 г. [305c]

2.Kerimov F.A. Darslik. Sport soxasidagi ilmiy tadqikrtlar. T. 2004y. [124c]

3.Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007y. [85c]
4.Usmanxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. 7-8 sinf.T. 2004y. [124b]
5.Usmanxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. 10-11 sinf.T. 2004y.[145b]
6.Usmonxo'jaev T.S., Akramov J.A., Tojiyeva M.N., Usmonxo'jaev S.T., Jismoniy tarbiya Darslik.T., 2011г. [135c]