

DZYUDochILARNING KUCH VA TEZKOR KUCH QOBILIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLULLARI

Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Dzyudo, karate nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD) Chirchiq shahri, O'zbekiston

E-mail: godirov.sirojiddin@list.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10522214>

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot ishda malakali dzyudochilarni kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudochilar, sport mashg'ulotlari, kuch va tezkor kuchga tayyorlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

IMPROVING THE STRENGTH AND RAPID STRENGTH ABILITIES OF JUDOKAS USLULS

Abstract: This study examined the issues of improving the methods of developing strength and fast-strength abilities of qualified judokas in the work. A classification of exercises for the development of general and special physical fitness of judokas has been developed.

Keywords: judokas, sports training, preparation for strength and rapid strength, general and special physical training, training and training process.

СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ СИЛОВЫХ НАВЫКОВ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация: В настоящей исследовательской работе рассмотрены вопросы совершенствования методов развития силовых и скоростно-силовых способностей у квалифицированных дзюдоистов. Разработана классификация упражнений по развитию общей и специальной физической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, спортивная подготовка, силовая и скоростная силовая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi. Hozirgi vaqtda zamonaviy dzyudo sporti rivojlanishining o'ziga xos tendensiyasi, ko'plab mutaxassislarning fikriga ko'ra, musobaqa kurashining intensivligi va samaradorligini yanada oshirishdir. Zamonaviy dzyudochi mukammal texnik va taktik mahoratga ega bo'lishi, kurash gilami (tatami)ustidagi kurashda tezda harakatlanishi, to'g'ri qaror qabul qilishi va ularni tezda amalga oshirishi kerak. Raqibning doimiy kuchayib boradigan kuchli qarama-qarshiliklari sharoitida, vaqt va makon yetishmasligi bilan murakkab harakat faoliyatini bajarishi kerak.

Belgilangan xususiyatlarni bilish va hisobga olish asosan o'qitishning o'ziga xos xususiyatlarini belgilaydi. Dzyudochilarning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirishning muhim masalalari alohida ahamiyatga ega va ularni hal qilish bevosita o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlashga, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy

tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanishga bog'liq. Zamonaviy dzyudoda kuch va tezkor kuch mashqlarini kuchaytirish alohida ahamiyat kasb etadi. Bu kurashchilarning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirishning muhim omillaridan biri sanaladi. Sportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish va mashg'ulot vositalari xamda usullarini rasionalizatsiya qilish muammosi doimo olimlar va sport amaliyotchilari tomonidan o'rgaishga xarakat qilingan biroq, dzyudochilarda kuch sifatlarini ilmiy asoslash mutaxassislar nazaridan biroz chetda qolgan. (A.A.Novikov, Ch.T.Ivankova, 2019; G.S.Tumanyana,). So'nggi paytlarda turli yo'nalishdagi yuklamalarning optimal nisbati, ularni turli mahorat darajalari va tayyorgarligi bo'yicha dzyudochilarning tezkor-kuchni kuchaytirish mashg'ulotlariga kiritish ketma-ketligiga oid bir qator jihatlar dolzarb bo'lib qoldi(R.S.Salamov, F.A. Kerimov).

Hozirgi vaqtda Ryespublikamizda uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayonida dzyudochilar tanasi rivojlanishining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi xali ilmiy jihatdan asoslab berilmagan. Shuning uchun ham turli vazn toifasidagi 15-17 yoshdagi dzyudochilar o'rtasida ushbu qobiliyat darajasining dinamikasi yetarlicha kuzatilmagan. Bu esa o'z navbatida o'quv-mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyat sifatini oshirishga yordam bermaydi.

Yuqoridagi muammolarni tahlil qilish natijasida quyidagilar aniqlandi:

- 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish zarurati bilan mavjud pedagogik amaliyotning samarasizligi o'rtasida;

- jismoniy tarbiya jarayonini individualizatsiya qilish va farqlash asosida turli vazn toifasidagi dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyati va yetarli uslubining yetishmasligi o'rtasida;

- o'quv-mashg'ulotlar jarayonida dzyudochilarning tezkor kuchga tayyorligini rivojlantirish uchun differensiyalangan uslubidan foydalanish zarurati va uni loyihalash uchun sharoitlarning yetishmasligi o'rtasida.

Aniqlangan qarama-qarshiliklar, 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarni turli vazn toifalarida sport mashg'ulotlari usulini yaratish zarurati bo'lgan musobaqaga tayyorlash sifatini oshirishning dolzarbligi tadqiqotimiz muammosini belgilab berdi. Dzyudochilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosida yetarli ta'lim mazmunini tanlash, albatta, o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligiga yordam beradi. Ushbu muammoning dolzarbligi, nazariy va amaliy ahamiyati, yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi tadqiqot mavzusini tanlashni belgilab berdi.

Shuni ta'kidlash kerakki, turli sport turlarida malakali sportchilarni kuch va tezkor-kuch sifatlariga tayyorlash uslubiyatiga oid masalalarning rivojlanish darajasi juda xilma-xildir. Dzyudoda sport takomillashuv bosqichida 15-17 yoshli turli vazn toifasidagi malakali dzyudochilarni kuch va tezkor kuchga tayyorlash usullari masalalari haligacha hal qilinmagan. Adabiyotlar tahlilidan shu kelib chiqadiki, kurashchilar zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, musobaqa faoliyati jarayonida aralash omillarga qarshilik ko'rsatish, o'qitish usullari va boshqalar kabi bo'limlari, sport amaliyotida muvaffaqiyatli amalga oshirilayotgan bir qator jiddiy tadqiqotlarga bag'ishlangan. Spor takomillashuv bosqichida turli vazn toifasidagi dzyudochilarning hozirgi kuch va tezkor kuchga tayyorgarligini haqiqatan ham baholay olmaslik kurashda mashg'ulot jarayonini boshqarishni qiynlashtiradigan eng muhim sabablardan biridir.

TADQIQOTNING MAQSADI

Sport takomillashuv bosqichida turli vazn toifalarining 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuchga tayyorlashning tabaqalashtirilgan usulini nazariy jihatdan ishlab chiqish va tadqiqotda asoslab berish.

Tadqiqotni tashkil etilishi: Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan dastur quyidagicha tuzilgan. Ikkita mashqlar to'plami dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) va ikkita mashqlar to'plami umumiy jismoniy tayyorgarlikni(UJT) takomillashtirishga qaratilgan. UJTning birinchi to'plami – 4 ta aylana, har bir ketma-ket 30 soniyada sport rezina bilan maksimal takroriy seriyada bajaradi, seriyalar o'rtasida dam olishlar 30 soniya, aylanalar orasida - 4-6 daqiqa. 1-2 seriya–orqaga qayrilib sherigiga chapga, o'ngga burilish bilan taqlid qilish; 3-4 seriya–sherik yuziga to'g'ri qaragan holda chapga-o'ngga uloqtirishlarni imitatsiya qilish; 5seriya –ko'krak orqali uloqtirishni imitatsiya qilish. MJT ning ikkinchi to'plam – 2 ta aylana, har bir seriyada seriyalar o'rtasida dam olishsiz sifatli uloqtirish, aylanalar orasida dam olishlar 5 daqiqa (dzyudochiga 3 ta sherik yordam/ko'maklashadi). 1 seriya –sheriklarni sekin sur'atlar bilan yelka oshirib uloqtirish 50 soniya, so'ng 10 soniya maksimal sur'atda, 2 seriya –sherikni ilib olish bilan uloqtirish50 soniya, 10 soniya maksimal sur'atda, 3 seriya - 50 soniya sekin sur'atda dast ko'tarib uloqtirish, 10 soniya maksimal sur'atda, 4 seriya –50 soniya sekin sur'atda oldindan ilib olib uloqtirish, 10 soniya maksimal sur'atda.

UJTning birinchi to'plami - 1 ta aylanadi, har bir stansiyada mashqni maksimal tezlikda bajarish, stansiyalar orasidagi dam olishlar 15 soniya. 1 stansiya –turnikda 5 marta tortilish mashqini uch karra takrorlash, 15 soniyaegilgan qo'llarga osilgan holda; 2 stansiya – tatami yugurish -100 m; 3 stansiya –sherikni yelka orqali uloqtirish – 10 marta; 4 stansiya –ko'prikda yugurish - 5 marotaba o'ng, 5 marotaba chapga; 5 stansiya –sherikni qarshiliklar bilan yelkada olib yurish - 20 metr; 6 stansiya –yelkada sherik bilan yarim o'tirib-turish - 10 marotaba; 7 stansiya –qo'llarni bukish va d.h. qaytish, yerga yotgan holda qo'llarni bukib yozish. - 10 marotaba; 8 stansiya –to'rt oyoqda turgan sherikni ko'krak qafasi darajasiga ko'tarish - 10 marotaba; 9 stansiya –tirsakni bukish uchun sherikning ushlagan qo'llarini ayrilishi –10-15 soniya davomida 2-3 urinishlar; 10 stansiya–arqonga ko'tarilish– 5 metrdan 2 marotababajariladi.

UJTning ikkinchi to'plami - 2 ta aylana, har bir stansiyada maksimal stansiya bilan 8 ta takroni bajarish. 1 stansiya–shtangani ko'krak qafasigacha dast ko'tarish (50% maksimal vazndan); 2 stansiya–raqibni tatamidan ko'tarib olgan xolda beldan oshirib tashlash usulini taqlid (imitatsiya) qilish; 3 stansiya –yerda brus ustida qo'llarni bukish va tekizlash;4 stansiya–turnikda tortilish; 5 stansiya –sport rezina bilan aylanib tashlash usullariga kirib-chiqish;6stansiya –yotgan holda shtangani sqib ko'tarish 50% maksimal vazndan; 7 stansiya –sherikka yuzlangan holda «Uchi-komi» usullarga kirish tatamidan uzgan xolda yakunlanadi.

Tadqiqotda sport takomillashuv guruhlariga 15-17 yoshdagi turli vazn toifadagi ega 18 nafar dzyudochilar saralab olindi. Tajriba 2019 yil sentyabr oyidan 2020 yil mart oyigacha dinamo sport majmusida olib borildi. Tajriba davomida sportchilarning funksional xolati va yuklamalar me'yori nazorat qilib borildi. Tadqiqotning boshida va yakunida dzyudochilarning UJT va MJT bo'yicha topshirgan nazorat mashqlari ko'rsatkichlari bir-biriga juda yaqin bo'ldi. Bu esa tajriba va nazorat guruxi sportchilari to'g'ri saralab olinganidan darak beradi.

TADQIQOTNING NATIJALARI VA MUXOKAMASI

Tadqiqot UJT va MJT ko'rsatkichlari dinamikasi pedagogik tajriba davomida aniqlandi.(1-jadvalga qarang).

1-jadval. Pedagogik tajribada 15-17 yoshdagi yosh dzyudochilarning UJT va MJT ko'rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar Nazorat standartlari	Tajriba boshida			Tajriba yakunida		
		Vazn toifasi (kg)			Vazn toifasi (kg)		
		46,50,55	60,66,73	81,90,+90	46,50,55	60,66,73	81,90,+90
Umumiy jismoniy tayyorgarlik							
1.	30 m ga yugurish(soniya)	4,7	4,8	5,2	4,5	4,6	5,1
2.	Turnikda tortilish (takrorlashlar soni)	16,3	15,4	11,2	18,4	17,3	13,4
3.	Brusda qo'llarni bukish va tekislash (takrorlashlar soni)	31,4	29,3	17,7	34,3	32,4	19,5
4.	Gimnastik devorga osilgan oyoqlarni ushlab tutilish uchun ko'tarish (takrorlashlar soni)	12,3	8,8	6,7	16,6	10,4	8,7
5.	Oyoq yordamisiz arqonga chiqish (soniya)	8,4	9,3	12,0	7,2	8,1	10,4
6.	20 soniya ichida turnikda tortilish (takrorlashlar soni)	8,4	6,2	5,1	9,6	8,5	6,8
7.	20 soniya ichida yerga tayangan yotgan holda qo'llarni bukish (takrorlashlar soni)	16,7	14,6	12,3	18,3	16,2	14,9
Maxsus jismoniy tayyorgarlik							
1.	Ko'priq ustida o'ngga 5 marta, chapga 5 marta oldinga yugurish (soniya)	17,0	18,0	23,2	15,4	16,3	21,7

2.	Ko'prik holatiga ag'darilishlar 10 marta (soniya)	23,0	25,0	28,0	19,4	22,4	26,5
3.	Yelka orqali 10 marta uloqtirish	29,4	28,3	32,3	25,7	26,2	30,1
4.	Burilish bilan 10 ta uloqtirish	31,6	30,5	38,6	27,5	28,7	36,4

Jadvalda turli vazn toifalarida 15-17 yoshdagi yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, UJT ko'rsatkichlarida ham, MJT ko'rsatkichlarida ham muhim o'zgarishlar ro'y bergan. Eng muhim o'zgarishlar quyidagi ko'rsatkichlarda sodir bo'lgan: UJTda 30 metrga yugurishda, turnikni tutib olish holatiga qadar oyoqlarni ko'tarish hamda oyoqlarning yordamisiz arqonga chiqish va MJT da ko'prik mashqini bajarish (qayrilish) va yelka orqali 10 ta uloqtirishlar bajariladi.

XULOSALAR

Olib borilgan tajriba natijasida 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus metodikadan foydalanish samaradorligi isbotlandi.

Tadqiqot oxirida UJT ko'rsatkichlarida ham, MJT ko'rsatkichlarida ham muhim o'zgarishlar ro'y berdi. UJTda 30 metrga yugurishda 46,50,55 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 0.1 ga, 60,66,73 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 0.2 ga, 81,90,+90 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 0.1 ga, turnikni tutib olish holatiga qadar oyoqlarni ko'tarish 46,50,55 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 2.1 ga, 60,66,73 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 0.9 ga, 81,90,+90 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 0.1 ga, hamda oyoqlarning yordamisiz arqonga chiqish 46,50,55 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 2.1 ga, 60,66,73 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 1.2 ga, 81,90,+90 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 0.9 ga va MJT da ko'prik mashqini bajarish (qayrilish) 46,50,55 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 1.6 ga, 60,66,73 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 1.7 ga, 81,90,+90 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 1.5 ga va yelka orqali 10 ta uloqtirishlar 46,50,55 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 3.7 ga, 60,66,73 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 2.1 ga, 81,90,+90 vazn toifasida tadqiqot boshi va oxiri o'rtasidagi farq 2.2 ga o'zgardi.

Yuqorida qayd yetilgan UJT va MJT ko'rsatkichlar dinamikasi 15-17 yoshdagi malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda ishlab chiqilgan dastur samaradorligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar.

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), 316-317.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O'zDJTI 2018.-286 b.
3. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. T.O'zDJTI 2020.-263b.
4. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.

5. Novikov A.A. Основы sportivnogo masterstva. М.: Sovetskiy sport, 2012-256 s.
6. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.
7. Qodirov, Sirojiddin Erkinboevich. "Development of strength and operational strength skills of qualified judoists aged 15-17 years in sports improvement groups." Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2021): 131-135.
8. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya va uslubiyati. 1,2 jild. T. ITA-press. 2018-296 b.
9. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba. М.: Sovetskiy sport, 2000-288s.
10. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-Sportga, 6(6), 75-77.
11. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.
12. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), 62-73.