

DZYUDO SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Elmurodjon Sharoidinovich Salaydinov

Andijon davlat universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada dzyudo sportida olib boriladigan o'quv-mashg'ulot bosqichlari, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari to'g'risida ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Yana dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik vazifalari, harakat funksiyalari ham aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, harakat, funksiya, bosqich, o'quv-mashg'ulot, ko'nikma, malaka

ABSTRACT

This article contains information on the training stages of judo, the physical training of athletes. Again the functional functions of the judokas, movement functions are also mentioned.

Keywords: judo, physical fitness, movement, function, stage, training, skills, qualification

KIRISH

Dzyudochilar bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulot bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorlikni egallashga, sog'likni mustahkamlash va garmonik o'sishga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, dzyudodagi bellashuv texnik-taktik harakatlarining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlikning vazifasi dzyudochilarning harakat funksiyalarini kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlarini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Dzyudochilarning harakatlar tezligini rivojlantirishga bolalik yoshida ana shu jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuning uchun maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishda sur'ati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda

tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. Bellashuv, musobaqa formasida bajariladigan mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mashg'ulot yuklamalarini bajarish kurashchi musobaqada g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Mashg'ulot yuklamalarini umumiy vaqtning 50% ni egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 min bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardagi tashkari 10-15 m ga yugurish bo'yicha teng mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo, tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay-shart-sharoit yaratadi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni trenirovka asosiy qismlarida qo'llanish kerak, shundan so'ng bu sifadni takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlarni qo'llanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan mashqlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli trenirovkaning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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.

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 at en 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.

Kuch dzyudochining raqib qarshiligini yengib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi. 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. Kurashchilarning 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.

XULOSA

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Kurashchining 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.

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 mashqida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi.

REFERENCES

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005
2. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Волная борьба. Т, 1993.
3. Turaboyev B.S., Daminov I.A. “Dzyudo” T.2014
4. www.google.uz