

## 14-15 YOSHDAGI DZYUDochILARNI KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBYATI

**Laylo Xudaybergnovna Sobirova**  
Urganch Davlat universiteti talabalasi

**Jo'rabek Xolillo o'g'li Raximboyev**  
Urganch Davlat universiteti talabalasi

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 14-15 yoshdagi dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borilgan. Olimlarning adabiyotlari o'rganilib yangi metodika ishlab chiqildi va 14-15 yoshdagi dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati rivojlanishiga erishildi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tayorgarlik, kuch, harakat, jismoniy holat, jismoniy mashq, dzyudo, egluvchanlik.

## METHODOLOGY OF DEVELOPING POWER QUALITY FOR 14-15 YEAR OLD JUDICIARIES

### ABSTRACT

This article has worked on a methodology for developing the quality of strength of judokas aged 14-15 years. The literature of scientists has been studied and a new methodology has been developed, and a methodology for developing the quality of strength of judokas aged 14-15 has been developed

**Keywords:** Physical training, strength, movement, physical condition, exercise, judo, flexibility.

### KIRISH

Dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim, tarbiya, muasasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi harakati kuch g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayorlashga qaratilgandir. Bu borada sport taraqqiyotning bugungi bosqichda biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini toyyorlash jarayoniga

jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlanadilar. Kuch sifatini rivojlantirish asoslari. Kuch muskul kuchlanishi orqali, ularga ko'rsatuvchi mexanik va biyomexanik kuch samaradorligini ta'minlashdir. Kuch jismoniy sifatni tashqi obyektlar bo'yicha, bir kishining ta'siri bir o'lchov bilan ta'minlash, maxsus ko'nikmalar majmui bilan aniqlanadi. Bu yoshdagi dzyudochilarimiz johon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishgan yuksak o'rinni saqlab qolish uchun trenirovka jarayonini takomillashishga qaratilgan tatqiqotlarni davom ettirish zarur bo'ladi. 14-15 yoshdagi dzyudochilarni tayorlashda o'quv trenirovka yuklamalarini nazorat qilishning aniq uslublarini rejalashtirishda mashq yuklamalarini me'yorlash hamda nazorat qilish, trenirovka mashxulotlarida tanlangan yo'nalishdagi jamlangan yuklamalarni qo'llash uslublari eng samarali hisoblanadi. Bu yoshdagi dzyudochilar bilan olib boriladigan o'quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini aniqlash va uni rivojlantirish uslubiyati orqali trenerovkadagi yuklamalarni optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi. Hozirgi payta, deyarli ikki o'n yilik o'tib ketgandan so'ng bu vaqt ichida ko'pkina murabbiylar va sportchilar shu yondashuvni amalga oshirishga ulgurib bo'ldilar shu narsa oydinlashdiki, bu holda yilning ko'p qismi davomida musobaqalarda qatnasha olish imkoniyatiga erishish musobaqaga tayyor turishning eng yuqori darajasiga chiqish hamda asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ehtimolining keskin kamayishi, tayorgarlik sifatini va sport natijalari darajasining yomonlashishi jarohatlanish xafining oshishi bilan birga kuzatildi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Hozirgi vaqtda sportchilarning oganizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta'sir ko'rsatishi bo'yicha katta ma'lumotlar to'plagan bo'lsada bolalarning organizmi xususiyatlarini xisobga olmasdan, ularga bir xildagi jismoniy yuklama berib borish hollari ham ko'p uchrab turibdi. Dasturdagi asosiy bo'lgan mashqlarni bolalarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarligiga qarab me'yorlanmagan. Bundan tashqari yana shuki o'g'il va qizlarning jismoniy tarbiyasiga tabaqali yondashishda jismoniy yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligini to'la o'rganilmagan. Shuning uchun organizimni mushaklarini xarakatlardagi ortiqcha imkoniyatlarni ob'ektiv ravishda aniqlash



muhim ilmiy manbalarga amaliy ahamyat kasb etadilar. Dzyudo(yaponcha dzyu-yumshoq yo`l) sport yakkakurashi. Dzigoro Kano (1860-1938)1882-yilda asos solgan. U yaponyaning djiu-jitsu yakka kurashidan inson salomatligiga ziyon yetmaydigan usullarini olib, dzyudo` chilarni jismoniy barkamollikka yetaklaydigan sport turi sifatida shakillantirildi. Dzyudochilar kimono (oq kalta kamzul va cholzur) kiyib, yalang oyoqda tatani yani (gilam)ustida bellashadilar asosan 7 ta vazin toifasida (erkaklar 60,66,73,81,90,100,100 + ayolarda bulardan farqli 48,52,57,63,70,78, 78 +) musobaqa uyishtiriladi (erkaklarda 5minut) (ayolarda 4minut davom etadi.) Bu 14-15-yoshdagi bolalarni rivojlantirish va ularni sport turlariga saralashning zamonaviy usularini ishlab chiqish bo`yicha chuqur ilmiy izlanishlar olib borildi.

Yurtimizda bu 14-15 yoshdagi bolalarga qaratilgan jiddiy etibor tufayli, bu yoshdagi bolalarni har tamonlama rivojlanishi jismonan yetuk qilib tarbiyalash, salomatligini mustaxkamlash xamda turli miqyosidagi musobaqalarda natijalarga erishishlari uchun keng imkoniyatlar mavjud bo`lib, bularning xammasi bolalar va o`smirlar sporti nazaryasi va uslubiyati soxasidagi qator muammolarning xar tomonlama xal etilishini talab qiladi.

14 -15 –yoshdagi dzyudochilarni tayyorlashda o`quv trenirovka yuklamalarini nazorat qilishning aniq uslublarini rejalashtirishda mashq yuklamalarini me`yorlash hamda nazorat qilish, trenirovka mashg`ulotlarda tanlangan yo`nalishdagi jamlangan yuklamalarni qo`llash uslublari eng samarali xisoblanadi.

**Tatqiqotning maqsadi.** Dzyudo`chilarda maxsus kuch sifatini aniqlash va mashg`ulotda ularni rivojlantirish uslubiyatini o`rganish va tahlil qilish.

**Tatqiqotning ob`ekti.** Dzyudochilarning trenirovka mashg`ulat jarayonlari.

**Tatqiqotning predmeti.** Dzyudochilarning maxsus kuch sifatini rivojlantirish vosita va usublari.

**Tatqiqotning ilmiy yangiligi.** Dzyudochilar maxsus kuch sifatini rivijlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali musobaqa folyatidagi natijalarni yuqori darajada ko`rsatish.

**Tatqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati.** Bu yoshdagi dzyudochilar bilan olib boriladigan o`quv trinirovkasida maqsus kuch sifatini rivojlantirish musoboqalarda yuqori natijani beradi.

**Tatqiqot farazi.** Dzyudochilarda maxsus kuch sifatini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali trenerovkadagi yuklamalarni optimal rivojlantirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

Bu yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyasi turli adabiyotlarda

bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi.

Bugungi kunda dzyudo sport turi bilan shug'ulanuvchi yoshlar soni kun sayn tobora ko'payib bormoqda. Albatta bu yurtimizda yo'lga qo'yilgan isloxlarni to'g'riligidan dalolat beradi. Bugungi kunda sportchilarimiz ichidan iqtidorli va istedodli sportchilarimizni izlab topish va saralash bo'yicha ko'plab mutaxassislar ish olib borishgan bulardan olimlarimiz qatorida В.Б.Зеличеник, В.Г.Верхошанских, М.Н.Умаров, Ф.А.Керимов, К.Т.Шакиржанова, О.В.Ганчаровалар o'z haюtини olib borishmoqdalar.

Bu yoshdagi dzyudochilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun qanchalik zarur ekanligini aytib o'tgan olimlar Nurshin.J.M, Salomov R.S, Kerimov,F.A.lar malakali sportchini tayorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamyatini ta'kitlab ushbu jarayoni texnik mahoratni shakillantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

Kerimov F.A.(6,7) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega sportchilar ustida tatqiqot o'tkazish natijasida jismoniy sifatning texnik mahoratga va musobaqa olish jarayonida to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini takidlab o'tgan edi. Uning fikricha yosh dzyudochilarda jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakillangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

L.P.Matveev, F.A.Kerimov, N.Tastanov va boshqa olimlar kondensator ommilardan foydalanish muhimligini yozib qoldirganlar. Masalan T.I.Osokinani darsliklarda harakat foylatini shakillantirish bilan birga jismoniy sifatlarni: shuningdek kuch sifatini rivojlantirish zaruriyatini qayt etadi. Mazkur mashqlarni ro'yobga chiqarish uchun bu yoshdagi bolalarda odata, jismoniy mashqlardan va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng qamrovli o'quv materiallari taqdim qilingan.

## NATIJALAR

Tajribamizning natija ko'rsatkichlarida trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massaj, pedagogik, psixologik, musiqiy va farmakalogik ta'sirlari avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita dzyudo kurashchilarga bu tiklanish vositalarini qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini aniqlash muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu mashg'ulotning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan

tushuntiriladi. Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo`riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko`pincha esa birinchi tibbiy yordam ko`rsatish hamda tiklanishga ko`maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi. Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o`zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo`lishi mumkin. U bir vaqtning o`zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to`g`risida ko`rsatmalar beradi va boshqalar 1-jadval Dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo`llash orqali keyingi mashg`ulotlarga tiklanishning ta`sirini aniqlash tadqiqot boshidagi tajriba natijalarining qiyosiy taxlili aytib o`tiladi. Unga ko`ra

Muolajalarning nomi: Harakatni tezlashtirish

Muolajalarning o`lchov birligi: marta

Boshni (peshana,chakka) massaj qilish 8-10 marat. Yuz mushaklarini massaj qilish (peshana,ko`z atrofi,yuqori pastkijag` soxalari) 8-10 marat. Bo`yin mushaklarini massaj qilish 8-10 marat. Yoqa sohasini massaj qilish, bo`yinning orqa yuzasi, orqa soha, ko`krak umurtqasigacha, ko`krak qafasining oldingi yuzasi 2 qovurg`agacha Qo`llar, yelka, qo`lbo`g`imlarini massaj qilish, yelka bo`g`imini massaj qilish (bo`g`im sohasi va elka usti) tirsak bo`g`imini massaj qilish (bilakning yuqorigi 3/1 qismi,bo`g`im sohasi va elkaning pastki 3/1/qismi) bilak-kaft bo`g`imini massaj qilish (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi) barchasini 10 marta. Bilak va kaftni massaj qilish 8-10 marat. Ko`krak qafasi sohasini massaj qilish (oldingi yuzasini elka ustidan qovurg`alar yoyi gacha, orqa yuzasini 8 bo`yin umurtqasidan 2 bel umurtqasigacha) 6-7 marat. Dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo`llash orqali keyingi mashg`ulotlarga tiklanishning ta`sirini aniqlash tadqiqot oxiridagi tajriba natijalarining qiyosiy taxlili

**Tadqiqotdan oldin:**

	<b>Ism, familia</b>	<b>Yosh</b>	<b>Beldan oshirib tashlash 15 sekuntda (marta)</b>	<b>yelkadan oshirib tashlash 15 sekuntda (marta)</b>
	Atabekov Zohidjon	14	7	8
	Baxtiyorov Laziz	14	8	7
	Matyoqubov Inomjon	14	5	6



	Jamilov Eldor	14	6	8
	Rajabboyev Murod	14	7	6
	Rajabboyev Begzod	14	8	5
	Yusufboyeva Lola	14	5	7
	Bahodirov Atham	15	8	5
	Ergashboyev Asliddin	15	4	7
0	O'ktamov Mo'min	15	7	8
1	Bahodirov Qodir	15	6	5
2	Sotimboyeva Guli	15	8	7
3	Bahodirova Mohidil	15	8	8
4	Qo'ziboyeva Laylo	15	7	5

Boshni (peshana,chakka)massaj qilish 10-12 marta, yuz mushaklarini massaj qilish (peshana,ko'z atrofi,yuqori pastki jag`soxalari) 10-12 marta, Bo`yin mushaklarini massaj qilish 10-12 marta, yoqa sohasini massaj qilish,bo`yinning orqa yuzasi:orqa soha 6 ko`krak umurtqasigacha,ko`krak qafasining oldingi yuzasi 2 qovurg`agacha 10-12 marta, Qo`llar,elka,qo`l bo`g`imlarini massaj qilish 10-12 marta, Elka bo`g`imini massaj qilish (bo`g`im sohasi va elka usti) 10-12 marta, Tirsak bo`g`imini massaj qilish (bilakning yuqorigi 3/1 qismi,bo`g`im sohasi va elkaning pastki 3/1/qismi) 10-12 marta, Bilak-kaft bo`g`imini massaj qilish (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi) 10-12 marta, Bilak va kaftni massaj qilish 10-12 marta, Ko`krak qafasi sohasini massaj qilish (oldingi yuzasini elka ustidan qovurg`alar yoyigacha, orqa yuzasini 8 bo`yin umurtqasidan 2 bel umurtqasigacha) 10-12 marta, Trener va massajchi mashg`ulotlardan keyin organizmning tez tiklanishini ta`minlash maqsadida, sportchini keyingi trenirovka samaradorligini oshirish va ularni massaj qilish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Mashg`ulotdan chiqqan sportchini, masajchi qo`li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko`tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo`llarni bo`shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib,tizzalarida turadi. Faol va sust giperventilyasiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini hol sochiq bilan artishdan so`ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo`llab bajariladi (qo`l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi

va qaramaqarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi. Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkita qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi. Ishlagan mushaklarning zoriqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi. Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vazni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi. Shu tariqa mashg'ulotdan keyin massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulot samaradorligi oshirildi.

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb). Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi. Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi. Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi. Dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini aniqlash tadqiqot boshidagi tajriba natijalarining qiyosiy taxlili aytib o'tiladi: Boshni (peshana, chakka) massaj qilish 14-16 marta, Yuz mushaklarini massaj qilish (peshana, ko'z atrofi, yuqori pastkijag' soxalari) 14-16 marta, Bo'yin mushaklarini massaj qilish 14-16 marta, Yoqa sohasini massaj qilish, bo'yinning orqa yuzasi: orqa soha 6 ko'krak umurtqasigacha, ko'krak qafasining oldingi yuzasi 2 qovurg'agacha 14-16 marta, Qo'llar, elka, qo'lbo'g'imlarini massaj qilish 14-16 marta, 6 yelka bo'g'imini massaj qilish (bo'g'im sohasi va yelka usti) 14-16 marta, 7 tirsak bo'g'imini massaj qilish (bilakning yuqorigi 3/1 qismi, bo'g'im



sohasi va yelkaning pastki 3/1/qismi) 14-16 marta, 8 Bilak-kaft bo`g`imini massaj qilish (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi) 14-16 marta, 9 Bilak va kaftni massaj qilish 14-16 marta, 10 Ko`krak qafasi sohasini massaj qilish (oldingi yuzasini elka ustidan qovurg`alar yoyigacha, orqa yuzasini 8 bo`yin umurtqasidan 2 bel umurtqasigacha) 14-16 marta, Dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo`llash orqali keyingi mashg`ulotlarga tiklanishning ta`sirini aniqlash tadqiqot uchinchi haftasida ham olib borildi, keyingi haftadagi mashg`ulotning oxirida birinchi haftadagidek olib borildi unga ko`ra: Boshni (peshana, chakka) massaj qilish 8-10 marta, Yuz mushaklarini massaj qilish (peshana, ko`z atrofi, yuqori pastkijag` soxalari) 8-10 marta, Bo`yin mushaklarini massaj qilish 8-10 marta, 4 Yoqa sohasini massaj qilish, bo`yinning orqa yuzasi: orqa soha 6 ko`krak umurtqasigacha, ko`krak qafasining oldingi yuzasi 2 qovurg`agacha 8-10 marta, 5 Qo`llar, elka, qo`lbo`g`imlarini massaj qilish 8-10 marta, 6 Elka bo`g`imini massaj qilish (bo`g`im sohasi va elka usti) 8-10 marta, 7 Tirsak bo`g`imini massaj qilish (bilakning yuqorigi 3/1 qismi, bo`g`im sohasi va elkaning pastki 3/1/qismi) 8-10 marta, 8 Bilak-kaft bo`g`imini massaj qilish (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi) 28-10 marta, 9 Bilak va kaftni massaj qilish 8-10 marta, 10 Ko`krak qafasi sohasini massaj qilish (oldingi yuzasini elka ustidan qovurg`alar yoyigacha, orqa yuzasini 8 bo`yin umurtqasidan 2 bel umurtqasigacha) 8-10 marta, Trener va massajchi mashg`ulotlardan keyin organizmning tez tiklanishini ta`minlash maqsadida, sportchini keyingi trenirovka samaradorligini oshirish va ularni massaj qilish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Mashg`ulotdan chiqqan sportchini, masajist qo`li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko`tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo`llarni bo`shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi. Faol va sust giperventilyasiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho`l sochiq bilan artishdan so`ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo`llab bajariladi (qo`l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qaramaqarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi. Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo`llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda bitta qo`l kaftini parallel holda uzatib, qarama qarshi tomonga harakatlantiradi. Ishlagan mushaklarning zo`riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko`ndalangiga bitta yoki ikkita qo`l bilan to`xtovsiz uqalash qo`llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko`taradigan oyoq-qo`llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo`laniladi. Yuzaki



silashdan so`ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo`llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo`riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo`lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so`ng siltash bajariladi. Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko`proq shishadi. Bu ko`pincha keskin og`riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so`ng, ayniqsa, ko`proq vazni yo`qotish paytida hamda suvtuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi. Shu tariqa mashg`ulotdan keyin massajni qo`llash orqali keyingi mashg`ulot samaradorligi oshirildi.

### Tadqiqotdan keyin:

	Ism, familiya	Yosh	Beldan oshirib tashlash 15 sekunda (marta)	yelkadan oshirib tashlash 15 sekunda (marta)
	Atabekov Zohidjon	14	9	10
	Baxtiyorov Laziz	14	10	10
	Matyoqubov Inomjon	14	10	9
	Jamilov Eldor	14	9	10
	Rajabboyev Murod	14	9	9
	Rajabboyev Begzod	14	10	9
	Yusufboyeva Lola	14	9	10
	Bahodirov Atham	15	10	9
	Ergashboyev Asliddin	15	9	9
0	O`ktamov Mo`min	15	9	10
1	Bahodirov Qodir	15	9	9
2	Sotimboyeva Guli	15	10	9
3	Bahodirova Mohidil	15	10	10
4	Qo`ziboyeva Laylo	15	9	9

Keyingi mashg`ulotlarga tiklanishning ta`sirini aniqlash tadqiqot oxiridagi tajriba natijalarining qiyosiy taxliliga ko`ra shu asnoda olib borildi. Har bir mashg`ulot natijasiga va tayyorgarlik ko`rish jarayoniga bog`liq holda massajlar tashkil qilinadi.

## XULOSA

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotni tahlili shularni ko'rsatib boradiki, so'nggi yillarda dzyudochilar tayyorgarlik bosqichining mashg'ulotlari yo'nalishi va kattaligi tizimlarini takomillashtirishga katta etibor qilmoqda. Trinirovkadan tashqari shakillarda amalyot bilan bog'liq xarakter malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan maxsus tezkor kuch sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlarning samaradorligi dzyudo bo'yicha yetakchi muttaxis olimlar tomondan o'rganilgan.

2. Dzyudochilarda tayyorgarlik bosqichlardagi maxsus kuch sifatini rivojlantirish jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa dzyudochilarning musoboqalarda yuqori natijalarga erishishi kasb etadi.

3. Dzyudo bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuklamaning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarni rasional almashlash, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amalyotga tanlangan yo'nalish dasturiga muvofiq tuzilgan mikrosikllar tanlanadi.

## REFERENCES

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). "Xalq so'zi" gazetasi 174(6357)-sonida e'lon qilingan 2015yil 5 sentyabr.
2. Mirziyoyev SH.M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz" Toshkent 2017 yil.
3. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar" T.2004 yil.
4. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti" T.2005 yil.

