

## ПАРА ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ АЭРОБ-АНАЭРОБ ЧИДАМКОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШИ УСЛУБИЯТИ

Норпулот Широнович Бобомуратов (PhD)

Шерзод Абдурахмонович Абдиев (PhD)

Мирзонаби Рамазанович Ташев

Гулчехра Ренатовна Гареева

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

[norpulatbobomurodov06@gmail.com](mailto:norpulatbobomurodov06@gmail.com)

### АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада пара дзюдочиларнинг аэроб-анаэроб чидамкорлиги тайёргарлик турлари бир-бири билан чамбарчас боғлиқлиги, машғулотлар давомида барча жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва уларнинг турлари) мунтазам ва мақсадли ривожлантириш спортчи организмнинг функционал имкониятлари кучайиб бориши пара дзюдочиларнинг мусобақаларга тайёрлашнинг замонавий инновацион усулларини аниқлаш, тайёргарлик даражасини назорат қилиш юзасидан илмий-назарий фикрлар илгари сўрилган ҳамда илмий тадқиқот натижалари жадвалда акс эттирилган.

**Калит сўзлар:** функционал, саралаш, мослашув, цикл, интервал абсолют куч, аэроб-анаэроб чидамкорлик.

### ABSTRACT

In this article, the types of aerobic-anaerobic endurance of para-judokas are closely related to each other, the regular and purposeful development of all physical qualities (strength, speed, agility, endurance, flexibility and their types) during training, the strengthening of the functional capabilities of the athlete's organism, the modern preparation of para-judokas for competitions. scientific-theoretical opinions on identifying innovative methods, controlling the level of preparation were asked and the results of scientific research are shown in the table.

**Keywords:** functional, sorting, adaptation, cycle, interval absolute strength



## КИРИШ

Адаптив спорт амалиётида, шу жумладан пара дзюдода ҳам юксак натижаларга эришиш имконияти техник-тактик маҳоратни “ҳаракатга” келтирувчи, уни мусобақалар давомида барқарор сақлаб турувчи аэроб-анаэроб чидамкорлик салоҳияти билан белгиланиши азалдан маълумдир. Аэроб-анаэроб чидамкорлиги тайёргарлик турлари бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, машғулотлар давомида барча жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва уларнинг турлари) мунтазам ва мақсадли ривожлантириш натижасида спортчи организмнинг функционал имкониятлари кучайиб боради. Лекин машғулотлар жараёнида ушбу сифатлар пропорционал нисбатда шакллантирилмаган бўлса ёки оптимал меъёрланмаган юкламалар асосида “шакллантирилган” бўлса, функционал органлар фаолияти заифлашиши, ҳатто зўриқиш ҳолатига тушиб қолиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда, жисмоний тайёргарлик – бу инсон (спортчи) имкониятининг ташқи кўриниши, функционал тайёргарлик эса – бу шу имкониятнинг ички кўринишидир. Демак, жисмоний тайёргарлик даражаси функционал тайёргарликнинг маҳсули бўлиб, техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таъминлашга хизмат қилади Ўз навбатида мақсадли шакллантирилган жисмоний ва функционал тайёргарлик аэроб ҳамда анаэроб чидамкорликни самарали ривожлантиришда пойдевор бўлиб ҳисобланади.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Спортчилар тайёрлаш амалиётида аэроб-анаэроб чидамкорлиги тайёргарлик даражаси нафақат техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, уларни шакллантириш самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатади, балки аэроб-анаэроб ва координацион чидамлиликини ривожлантириши билан бир қаторда, мусобақа беллашувида ғалабага эришиш имкониятини ошириши ҳам етакчи олимлар томонидан эътироф этилган (Л.П. Матвеев, 2008, В.Н. Платонов, 2013, Ю.В. Верхошанский, 2014, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014, В.М. Зациорский, 2019).

**Тадқиқотни ташкил қилиниши.** Спорт назарияси ва амалиётида ўта муҳим роль ўйновчи мазкур қонуниятларни эътиборга олган ҳолда биз пара дзюдочилар билан олиб борилган анъанавий машғулотлар давомида аэроб-анаэроб чидамкорлик имкониятларни ривожланиш суръатини тадқиқот остига олдик.(жадвалда кўрсатилган)

Жадвалда айрим вазн тоифаларга мансуб курашчиларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ривожланиш динамикаси келтирилган. Жадвалдан шу нарса кузатиладики, қўлларнинг абсолют куч даражасини ифодаловчи турникда максимал марта тортилиш сони енгил вазн тоифасига мансуб (60-66 кг) курашчиларда дастлаб  $11,7 \pm 1,59$  мартани ташкил этган бўлса, 9 ой давомида анъанавий машғулотларда шуғуланиш натижасида ушбу кўрсаткич 0,7 мартача камайди ёки 1,3 – 1.140 марта билан ифодаланди

Ўрта вазн тоифасидаги (73-81 кг) курашчиларда мазкур кўрсаткичлар дастлаб  $12,9 \pm 1,65$  марта, 9 ойдан сўнг  $12,2 \pm 1,59$  марта билан қайд этилди.

**Жадвал-1**

**Енгил, ўрта, оғир вазнли пара дзюдочиларда аэроб-анаэроб чидамкорлигининг ривожланиши кўрсаткичи –Х ±2**

Т/р	Тестлар	Вазн тоифалари			Вазн тоифалари бўйича ўртача n=62
		Енгил вазн 60-66 n=12x2	Ўрта вазн 73-81 n=15x2	Оғир вазн 90-100 n=9x2	
1.	Турникда максимал марта тортилиш (марта)	$11,7 \pm 1,59$	$12,9 \pm 1,65$	$9,6 \pm 0,97$	$11,1 \pm 1,64$
		$11,3 \pm 1,40$	$12,2 \pm 1,59$	$10,8 \pm 1,15$	$11,4 \pm 1,39$
2.	10 сек. ичида турникда тортилиш (марта)	$4,9 \pm 0,11$	$5,5 \pm 0,23$	$4,1 \pm 0,91$	$4,8 \pm 0,42$
		$5,2 \pm 0,19$	$5,7 \pm 0,25$	$4,5 \pm 0,97$	$5,1 \pm 0,47$
3.	Ўнг оёқда ўтириб-туриш (марта)	$11,2 \pm 1,57$	$13,3 \pm 2,04$	$12,9 \pm 1,65$	$12,5 \pm 1,82$
		$11,7 \pm 1,64$	$13,6 \pm 1,86$	$13,4 \pm 1,39$	$12,9 \pm 1,63$
4.	Чап оёқда ўтириб-туриш (марта)	$13,5 \pm 2,72$	$15,7 \pm 2,86$	$14,5 \pm 2,09$	$14,5 \pm 2,56$
		$13,8 \pm 2,13$	$16,1 \pm 2,93$	$13,9 \pm 2,15$	$14,6 \pm 2,13$
5.	5x6 м. га моксимон югуриш (сек.)	$11,2 \pm 0,29$	$11,5 \pm 0,30$	$12,7 \pm 0,43$	$11,8 \pm 0,34$
		$11,9 \pm 0,37$	$12,1 \pm 0,39$	$12,5 \pm 0,38$	$12,2 \pm 0,38$
6.	Рақибни 10 сек. ичида елкадан ошириб ташлаш сони (марта) - ўнг елкадан - чап елкадан	$6,2 \pm 0,28$	$6,9 \pm 0,31$	$5,7 \pm 0,20$	$6,3 \pm 0,23$
		$5,7 \pm 0,25$	$6,2 \pm 0,29$	$5,5 \pm 0,19$	$5,8 \pm 0,24$
		$4,3 \pm 0,19$	$4,5 \pm 0,21$	$3,9 \pm 0,15$	$4,2 \pm 0,18$
		$4,0 \pm 0,15$	$4,1 \pm 0,19$	$4,3 \pm 0,17$	$4,1 \pm 0,17$



7.	Рақибни 10 марта	$18,3 \pm 2,31$	$17,4 \pm 2,11$	$19,5 \pm 2,37$	$18,6 \pm 2,23$
	елкадан ошириб	$17,7 \pm 2,13$	$16,5 \pm 2,02$	$18,3 \pm 2,25$	$17,5 \pm 2,13$
	ташлаш вақти	$21,2 \pm 2,53$	$20,1 \pm 2,24$	$23,5 \pm 2,91$	$21,6 \pm 2,47$
	(сек.)	$22,3 \pm 2,61$	$21,5 \pm 2,31$	$22,7 \pm 2,77$	$22,2 \pm 2,73$
	- ўнг елкадан - чап елкадан				

*Изоҳ:* елкадан ошириб ташлаш ўз вазнига тенг рақиб иштирокида амалга оширилади. Гуруҳлар 2021 йил октябрда (суратдаги кўрсаткичлар) ва 2022 йил июнда (махраждаги кўрсаткичлар) 2 мартадан ташиқил этиши.

Оғир вазн (90-100 кг) – дастлаб  $9,6 \pm 0,97$  марта ифодаланди. Кўриниб турибдики, оғир вазн тоифасидаги кўрсаткичларда кузатилган дастлабки ва якуний кўрсаткичлар кам энгил ва ўрта вазн тоифаларига мансуб кўрсаткичларга нисбатан камроқ бўлган. Аммо, энгил ва ўрта вазн тоифаларидаги пара дзюдочиларда дастлаб қайд этилган кўрсаткичлар 9 ойдан сўнг бир оз камайган.

Оғир вазн тоифасидаги пара дзюдочиларда эса, аксинча, қисман ортган. Шундай бўлсада, пара дзюдочиларда қайд этилган турникда максимал марта тортилиш сони (10,8-12,9 марта) ниҳоятда кам деб эътироф этиш лозим.

10 секунд ичида турникда максимал марта тортилиш кўрсаткичлари ҳам айнан шундай йўналишда намойиш этилди. Жумладан, дастлабки кўрсаткичлар энгил ва ўрта вазн тоифасидаги кўрсаткичларда мувофиқ равишда  $4,9 \pm 0,11$  ва  $5,5 \pm 0,23$  мартагача, 9 ойдан сўнг  $5,2 \pm 0,19$  ва  $5,7 \pm 0,25$  мартага тенг бўлди ёки бир оз ўсиш тенденцияси билан фарқланди. Оғир вазн тоифасига мансуб пара дзюдочиларда ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда  $4,1 \pm 0,91$  ва  $4,5 \pm 0,97$  марта билан ифодаланди.

## НАТИЖАЛАР МУҲОКАМАСИ

Пара дзюдочиларнинг машғулотларини ривожлантириш йўллари услубиятини ишлаб чиқиш орқали пара дзюдочиларнинг тайёргарлигини юкори даражага кўтариш мумкин.

Машғулот жараёнида машқ юкламалари организмнинг шу юкламани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир-бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини жудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллари излаш ва

амалётга жорий этиш, иш қобилиятини шакилланишига олиб келади.

Қўлланиладиган жисмоний ва техник - тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкломани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқориқроқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкломани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараёни бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин - аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак - томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга секин тиклана бошлайди. Функционал имконият доирасида ёки навбатма - навбат бироз кўп ва бироз кам (ҳажм ва шиддат жиҳатидан) бериладиган юклама, организмнинг шу юкламага мослаша боришига олиб келади.

1. Машғулотларда қўлланилган юкломалар шиддати меъёридан ортиқ бўлган.

2. Шиддатли машқлар оралиқлари ва машғулотлар якунида функционал органлар фаолияти ҳамда шу қобилият ўз вақтида етарли тикланмаган.

3. Пара дзюдочиларнинг аэроб-анаэроб чидамкорлиги етарли сайқал топмаган.

## ХУЛОСА

Ўрганилган машғулотлар ва жисмоний имкониятлар натижаларига асосан эҳтимол қилиш мумкинки, тадқиқотда иштирок этган пара дзюдочиларда 9 ой якунига келиб тезкорлик даражасининг тушиб кетганлиги улардан авваламбор жисмоний имкониятларни етарли шаклланмаганлиги билан исботланади, қолаверса бундай жисмоний тайёргарлик функционал захира миқдорини мувофиқ ҳажмда таъминлай олмаганлигидандир. Бундай жисмоний тайёргарлик даражаси пара дзюдочиларнинг техник имкониятларига ҳам салбий таъсир кўрсатганлиги аниқланди. Масалан, рақибни 10 сек. ичида ўнг елкадан (қулай томондан) ошириб ташлаш сони енгил вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб  $6,2 \pm 0,28$  мартани, 9 ойдан сўнг  $5,7 \pm 0,25$  мартани, ўрта вазнда мувофиқ равишда  $6,9 \pm 0,31$  марта ва  $6,2 \pm 0,29$ , оғир вазнда  $5,7 \pm 0,20$  марта ва  $5,5 \pm 0,19$  мартани ташкил этди.

## REFERENCES

1. Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari va uslubiati // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalari-va-uslubiyati> (дата обращения: 15.11.2022).
2. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 15.11.2022)
3. M. X. Mirjamolov, R. F. Odilov, N. Y. Valiyeva, D. B. Baxtiyorov Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiati // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobiliyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati> (дата обращения: 12.12.2022)
4. M. X. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёрв Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizheniy-u-studentov-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения: 12.12.2022).
5. Kh M. M., Svetlichnaya N. K. Abdiev Sh. A., Davlatova LT, Sobirova LB Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – С. 1379-1389
6. Lola Tilapovna Davlatova Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-tarbiya-va-sportda-sog-lomlashtirish-texnologiyalarining-dolzarbligi-va-ahamiyati> (дата обращения: 12.12.2022)
7. Л. Б. Собирова Кўриш қобилияти бузилган болаларни sport фаолияти шароитларига мослашиш хусусиятлари // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-rish-obiliyati-buzilgan-bolalarni-sport-faoliyati-sharoitlariga-moslashish-hususiyatlari> (дата обращения: 12.12.2022).
8. Шерали Хошимович Гофуров, Баҳодир Хошимович Гофуров Ўзбекистонда 5x5 футбол спорт турини оммалаштириш орқали кўриш қобилиятида нуқсонли бор шахслар ҳаракат фаоллигини ривожлантириш // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport->



turini-ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish (дата обращения: 15.11.2022)

9. Sherali Xoshimovich G'ofurov, Bahodir Xoshimovich G'ofurov Nogironlar aravachasidan foydalanadigan umurtqa pog'onasi shikastlangan yoshlarning adaptiv jismoniy tarbiyasi // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nogironlar-aravachasidan-foydalanadigan-umurtqa-pog-onasi-shikastlangan-yoshlarning-adaptiv-jismoniy-tarbiyasi> (дата обращения: 15.11.2022).

10. Юнусов С.А. Роль и значимость психологической подготовки паралимпийцев пауэрлифтеров высокой квалификации // Fan-Sportga. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachimost-psihologicheskoy-podgotovki-paralimpiytsev-pauerliftyorov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 12.12.2022).

11. Юнусов, С. А. "Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" Scientific progress." Scientific Journal ISSN (2021): 2181-1601

12. Charos Alisher Qizi Berdiyeva Jismoniy imkoniyati cheklangan talaba qizlarda egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-imkoniyati-cheklangan-talaba-qizlarda-egiluvchanlik-va-uni-rivojlantirish-usuliyati> (дата обращения: 12.12.2022).

13. Ч. А. Бердиева Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhismoniy-imkoniyati-cheklangan-talabalar-organizmining-funksional-olatini-ba-olash-usuli> (дата обращения: 12.12.2022)

14. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).

15. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022)

16. Lola Tilopovna Davlatova Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasida harakat uslublari va qoidalari // Scientific progress. 2022. №2. URL:



<https://cyberleninka.ru/article/n/adaptiv-sport-o-yinlarini-voleybol-o-qitish-metodikasida-harakat-uslublari-va-qoidalari> (дата обращения: 12.12.2022).

17. Миржамолов М.Х. Пара-спортчиларнинг кинематик ҳаракат имкониятлари таҳлили // Fan-Sportga. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/para-sportchilarning-kinematik-arakat-imkoniyatlari-ta-lili> (дата обращения: 12.12.2022)

18. Бобомуродов, Н. Ш. "Структуры физической подготовленности курашистов" Вестник" науки и образования научно-методической журнал № 4 (82)." Часть 2.2020 (2020): 41-44

19. Бобомуродов, Н. Ш. "Features of development of physical qualities in the process of sports training of students." International Journal of Psychosocial Rehabilitation 24.09 (2020): 4225-4229.

20. Светличная Н. Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития // Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 379-386.

21. Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713. ISSN: 1810-0201 (Print). ISSN: 2782-5825 (Online).

22. «Олимпийский спорт и спорт для всех. – 2021. – С. 412-414.

Валиева Н. Ю., Одилов Р. Ф. Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 966-972.

23. Odilov R.F., Valiyeva N.Y.Q. Sensor tizimida nuqsoni bo'lgan bolalar mashg'ulotlarini kompleks nazorat qilish // Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 8. – С. 670-674.

24. Миржамолов М. Х., Одилов Р. Ф., Зокиров Д. Р. Совершенствование специальной физической подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – С. 20-23.

25. Миржамолов М. Х. Эшитиш қобилияти ривожланмаган ўқувчиларда жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш услубияти // Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 214-221.