

DZYUDochILARNING KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Anarbayev Malik Axmedovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Dzyudo, sambo nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada dzyudochilarning kuch sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot usullari va sport natijalarini yaxshilashda kuch tayyorgarligining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, portlovchi kuch, mashg'ulot metodikasi, sport chidamliligi.

DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES OF JUDO ATHLETES

Anarbayev Malik Akhmedovich

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Associate Professor of the Department of Judo, Sambo Theory and
Methodology

Abstract: This article discusses the specifics of developing strength qualities in judo athletes, training methods, and the importance of strength training in improving sports results.

Keywords: Judo, physical training, explosive power, training methodology, sports endurance.

Kirish. Zamonaviy dzyudo sporti yildan-yilga yuqori dinamika va shiddatli kurash uslubi bilan ajralib bormoqda. Xalqaro dzyudo federatsiyasi (IJF) tomonidan kiritilgan yangi qoidalar bellashuv vaqtini qisqartirib, sportchilardan har bir soniyada faollik ko'rsatishni talab qilmoqda. Shu sababli, dzyudochining

g'alabasi nafaqat uning texnik-taktik mahoratiga, balki funksional tayyorgarligi, xususan, kuch sifatlarining qay darajada rivojlanganligiga bevosita bog'liqdir.

Dzyudoda kuch sifati shunchaki og'irlikni ko'tarish emas, balki raqibning qarshiligini sindirish, muvozanatdan chiqarish (kuzushi) va usulni yakuniga yetkazish (kake) jarayonida namoyon bo'ladigan murakkab asab-mushak reaksiyasidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali dzyudochilar boshqa sportchilardan o'zlarining portlovchi kuchi va mushak simmetriyasi bilan ajralib turadilar.

Ushbu maqolada dzyudochilarning kuch tayyorgarligini tizimli rejalashtirish, maxsus kuch mashqlarining saralanishi va ularning bellashuvdagi samaradorligi masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy dzyudoda kuch tayyorgarligi jarohatlarning oldini olishda (profilaktika) qanday rol o'ynashi ko'rib chiqiladi.

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligida kuch sifatlarini rivojlantirish muhim o'rin tutadi. Dzyudo nafaqat texnika, balki portlovchi kuch va chidamlilikni ham talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Dzyudo - bu dinamik kurash turi bo'lib, unda g'alaba qozonish uchun sportchidan yuqori darajadagi jismoniy quvvat talab etiladi. Kuch sifatleri dzyudochiga raqibning qarshiligini yengish, usullarni (priyomlarni) tez va samarali bajarish hamda jarohatlarning oldini olish imkonini beradi.

Tadqiqot maqsadi — zamonaviy dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirishning eng samarali metodikasini asoslash hamda maxsus tanlangan kuch mashqlarining sportchining texnik harakatlari (usul bajarish tezligi va kuchi) samaradorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

Dzyudochilarning jismoniy holatini tahlil qilish: Turli vazn toifalaridagi dzyudochilar uchun kuch tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish.

Mashqlar majmuasini saralash: Umumiy kuchni oshiruvchi bazaviy mashqlar bilan dzyudo texnikasiga yaqin bo'lgan maxsus kuch mashqlari (rezina, gi bilan ishlash) o'rtasidagi optimal mutanosiblikni aniqlash.

Samaradorlikni baholash: Tavsiya etilgan metodika asosida shug'ullanish natijasida sportchilarning portlovchi kuch ko'rsatkichlari (masalan, kimosi bilan tortilish yoki vertikal sakrash orqali) o'zgarishini monitoring qilish.

Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish: Murabbiy va sportchilar uchun musobaqa oldi davrida kuch sifatlarini saqlab qolish va rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar tayyorlash.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi

Tadqiqot davomida qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili: Mavzuga oid mahalliy va xorijiy olimlarning dzyudo nazariyasi va metodikasi bo'yicha ilmiy ishlari, o'quv qo'llanmalari va zamonaviy sport fiziologiyasi ma'lumotlari o'rganildi.

Pedagogik kuzatuv: Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni hamda musobaqa faoliyati davomida kuch sifatlarining namoyon bo'lish darajasi kuzatildi.

Antropometrik o'lchovlar: Sportchilarning tana tuzilishi, mushak massasining rivojlanishi va vazn ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Pedagogik testlash (Nazorat mashqlari): Dzyudochilarning kuch sifatlarini aniqlash uchun quyidagi testlar majmuasi qo'llanildi:

Maksimal kuch uchun: Shtanga bilan o'tirib-turish (squats) va shtangani yotgan holda yuqoriga itarish (bench press).

Portlovchi kuch uchun: Joyidan turib uzunlikka sakrash va 30 soniya davomida kimosi (gi) bilan turnikda tortilish.

Kuch chidamliligi uchun: 1 daqiqa davomida "uchikomi" (usulga kirish) harakatlarini maksimal tezlikda bajarish.

Matematik-statistika usullari: Olingan natijalarni qayta ishlash va ularning ishonchlilik darajasini aniqlash uchun variatsion statistika metodlaridan foydalanildi.

Dzyudochilar uchun kuch turlari

Dzyudo amaliyotida kuch tayyorgarligi uchta asosiy yoʻnalishga boʻlinadi:

Maksimal kuch: Raqibni koʻtarish va nazorat qilish uchun zarur boʻlgan asosiy quvvat.

Portlovchi kuch: Usulni bajarishda soniyalar ichida maksimal kuch sarflash qobiliyati (masalan, kake bosqichida).

Kuch chidamliligi: Bellashuvning oxirgi daqiqalarigacha yuqori tempni saqlab qolish va charchoq fonida ham kuch ishlatish qobiliyati.

Mashgʻulot Metodikasining Asosiy Vositalari

Dzyudochilarning kuchini oshirishda quyidagi mashqlar majmuasi tavsiya etiladi:

Bazaviy mashqlar: Shtanga bilan oʻtirib-turish (squats), yerdan koʻtarish (deadlift) va yotgan holda shtangani yuqoriga itarish (bench press). Bu mashqlar umumiy mushak massasi va poydevor kuchini shakllantiradi.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari: Rezina amortizatorlar bilan ishlash, dzyudo kimosini (gi) tortish mashqlari. Bu usullarni bajarishda ishlaydigan mushaklar guruhini aynan dzyudo harakatlariga moslashtiradi.

Plyometrik mashqlar: Sakrashlar, toʻldirma toʻplar (medball) bilan ishlash. Bu mashqlar asab-mushak tizimining reaksiyasini tezlashtiradi.

Kuch sifatlarini rivojlantirishda davriylashtirish (periodizatsiya) muhim. Musobaqadan uzoq davrda asosiy eʼtibor maksimal kuchga qaratilsa, musobaqa yaqinlashgani sayin mashgʻulotlar portlovchi kuch va tezkorlikka yoʻnaltirilishi lozim.

Xulosa. Dzyudochining muvaffaqiyati faqatgina texnik mahoratga bogʻliq emas. Tizimli ravishda tashkil etilgan kuch tayyorgarligi sportchining funksional

imkoniyatlarini kengaytiradi va xalqaro arenalarda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.

2. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

3. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

4. М. А., Kurganov O. N., Berdiyev F. O. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLASHTIRISH //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 614-619.

5. Anarbayev M. A. IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL INDICATORS OF JUDO ATHLETES THROUGH CIRCUIT TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – Т. 6. – №. 03. – С. 62-70.