



**18-20 YOSHDAGI DZYODOCHILARNING MUSOBAQA OLDI
MASHG'ULOTLARIDA MAXSUS CHIDAMLILIGINI OSHIRISH METODIKASI**

Xudayberganov Otabek Erkinovich

Urganch davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti.

Bekchanov Nizomjon Bobonazar o'g'li

Urganch davlat pedagogika institute magistri

Annotatsiya: dzyodo kurashda yuqori sport natijalariga erishish uchun musobaqadan oldingi bosqichda hal qilinishi kerak bo'lgan asosiy vazifalardan biri bu alohida chidamlilik darajasini oshirishdir. Ushbu maqolada individual xususiyatlarni hisobga olgan holda 18-20 yoshdagi dzyodochilarning maxsus chidamliligini oshirish metodikasi keltirilgan.

Kalit so'zlar: dzyodo, kurash, individual xususiyatlar, maxsus chidamlilik, aerob, anaerob.

Аннотация: Одной из основных задач, которую необходимо решить на предсоревновательном этапе для достижения высокого спортивного результата в борьбе дзюдо – повышение уровня специальной выносливости. В данной статье представлена методика совершенствования специальной выносливости дзюдоистов 18–20 лет с учетом индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: аэробный, анаэробный, дзюдо, борьба, индивидуальные особенности, специальная выносливость.

Annotation: One of the main tasks that must be solved at the pre-competition stage to achieve a high sports result in judo wrestling is to increase the level of special endurance.



In this article the technique of improvement of special endurance of the judokas aged 18-20 years old taking into account the individual features is presented.

Keywords: *aerobic, anaerobic, judo, wrestling, individual features, special endurance.*

Dolzarbliqi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-son “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) XXXIII olimpiya o‘yinlari va XVII Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 iyundagi PQ-226-son “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur ilmiy maqola muayyan darajada xizmat qiladi [1,2,3].

Ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quv yuklarining hajmi maksimal darajaga etgan, ammo o‘quv mablag‘larini yillik tsiklda ham, uning alohida bosqichlarida ham, ayniqsa tayyorgarlikning musobaqadan oldingi bosqichida taqsimlashga e‘tibor qaratish lozim. Sportchining musobaqaga tayyorligini ko‘rsatadigan eng muhim ko‘rsatkichlardan biri bu mashg‘ulot jarayonini optimal qurish orqali erishiladigan yuqori darajadagi maxsus chidamlilikdir. Maxsus chidamlilik, shuningdek, tananing tarkibiy tarkibi va tana tizimlarining funktsional holati bilan yaqin bog‘liqdir. Shuning uchun o‘quv yuklamalarini rejalashtirish sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va ularning individual salohiyatini ro‘yobga chiqarishga hissa qo‘shishi kerak. Mahalliy va xorijiy mualliflar ma‘lumotlarining nomuvofiqligi bizning tadqiqotimizning dolzarbligini ko‘rsatadi, u erkin kurashchilar uchun musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida o‘quv yuklarini rejalashtirishga bag‘ishlangan.

Tadqiqot maqsadi: 18-20 yoshli og‘ir vazn toifasidagi dzyudochilarning musobaqa oldidan tayyorgarlik bosqichida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘quv yuklamalari samaradorligini oshirish.

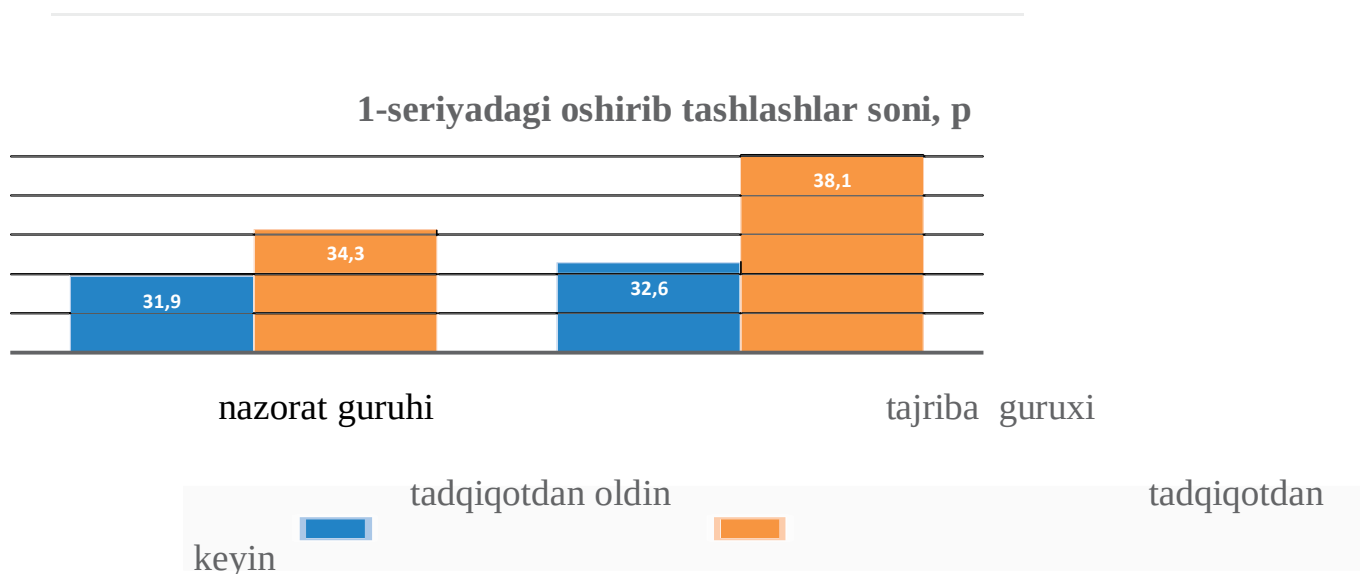
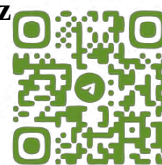


Pedagogik tajribaning maqsadi tananing tarkibi, yurak urish tezligini hisobiga olishga asoslangan yillik tsiklning musobaqadan oldingi bosqichida og'ir vazn toifasidagi dzyodochilarni tayyorlashni individuallashtirishning eksperimental usulini sinab ko'rish edi. ko'rsatkichlar va maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi. Tajriba 2023 yilning sentyabr oyidan 2023 yilning oktyabrgacha o'tkazildi. Tajribada 18 yoshdan 20 yoshgacha bo'lgan 18 nafar dzyodochilar ishtirok etdi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga teng taqsimlandi.

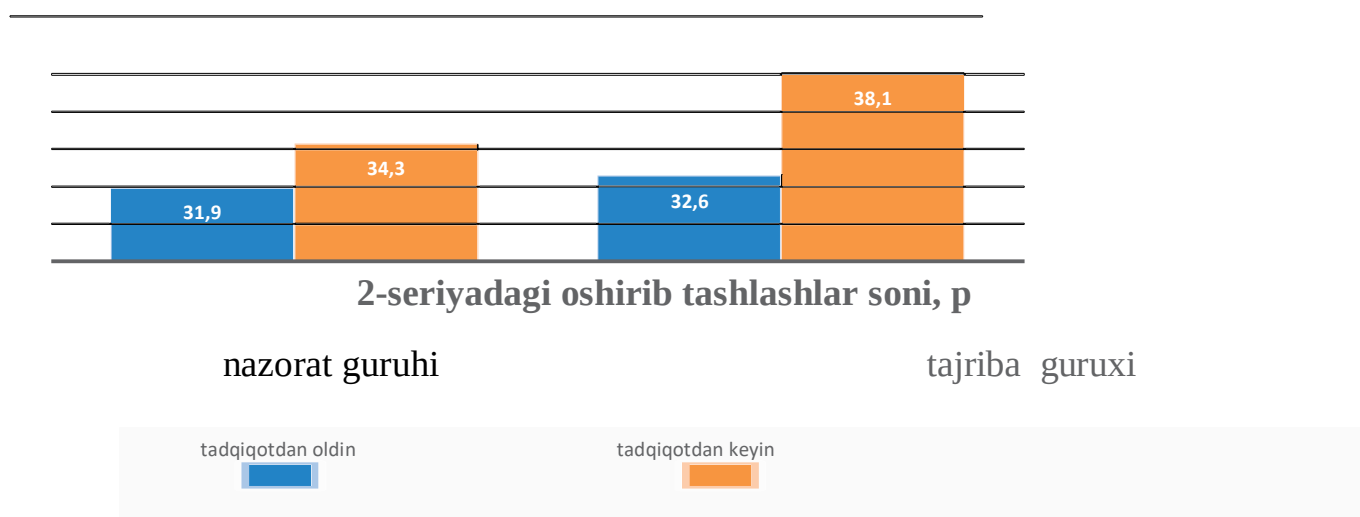
Nazorat guruhi standart dasturga muvofiq mashg'ulot o'tkazdi va tajriba guruh mashg'ulotlar davomida tana tuzilishi va yurak urish tezligi ko'rsatkichlarini hisobga olish bilan bog'liq ba'zi o'zgarishlar kiritildi. Musobaqadan oldingi bosqichdagi eng muhim ko'rsatkichlardan biri maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi bo'lganligi sababli, metodologiya birinchi navbatda ushbu sifatni oshirishga qaratilgan. Yurak-qon tomir tizimini tiklash xususiyatlariga qarab, takroriy mashqlar va mashqlar ketma-ketligi orasidagi dam olish pauzalarining davomiyligi tartibga solingan.

Musobaqa oldi bosqichi 4 haftalik mikrotsiklda rejalashtirilgan edi. Asosiy mikrotsikl davomida sezilarli miqdordagi aerob va anaerob mashqlar bajarildi. Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarida anaerob mashqlar ulushi ortib, kurashning taktik qismiga e'tibor qaratildi. Mikrotsikl ko'plab namunaviy raqobatbardosh kurashchilar orqali sportchining to'plangan motor salohiyatini amalga oshirish qobiliyatini oshirishdan iborat edi. Ta'minot mikrosikl jismoniy faollikning biroz pasayishi bilan tavsiflangan. Anaerob zonada mashqlarni bajarayotganda, dam olish pauzasi yurak-qon tomir tizimining ko'rsatkichlariga muvofiq tartibga solingan. Oshirib tashlash daqiqada 120-130 marta tiklanmaguncha keyingi seriyani boshlamadilar, ya'ni. taxminan 1,5-2,5 daqiqa. Agar puls 3 daqiqadan ko'proq vaqt davomida tiklanmasa, sportchidan aerob zonasida engil mashqlarni bajarish so'ralgan.

Tajribadan oldin va keyin natijalarni "manikenni oshirib tashlash " testida taqqoslash, nazorat va tajriba guruhlarida maxsus chidamlilik dinamikasini aniqlash imkonini beradi.



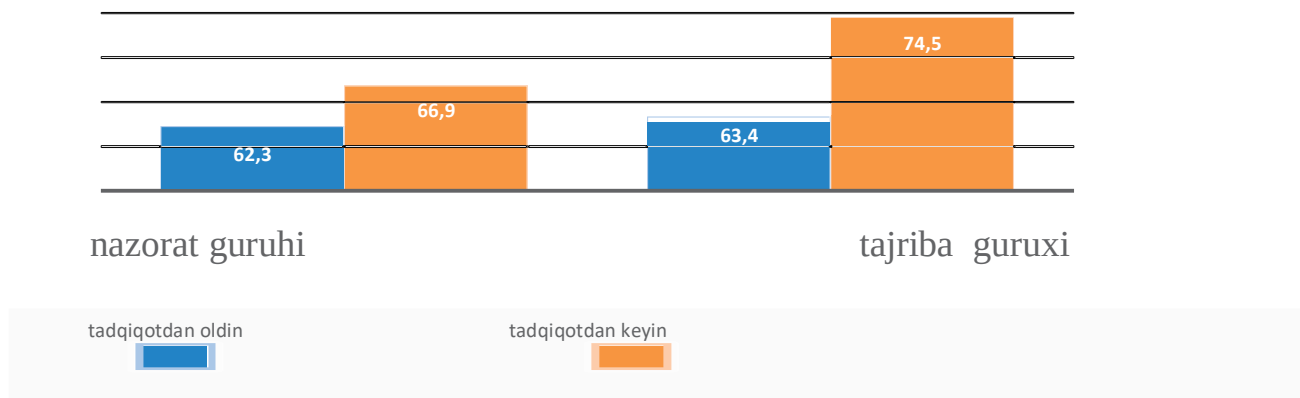
Rasm 1 – Tajribadan oldin va keyin birinchi seriyadagi monikenni oshirib tashlashlar soni



Rasm 2 – Tajribadan oldin va keyin Ikkinchi seriyadagi monikenni oshirib tashlashlar soni



3 -birinchi va Ikkinchi seriyalardagi oshirib tashlashlar soni,p



Rasm 3 – Tajribadan oldin va keyin ikkita ketma-ketlikda manikenni oshirib tashlashlar soni

Tajribadan keyin, tajriba guruhdagi sportchilar birinchi seriyada 16,9% ga ko'proq monikenni oshirib tashlashdi, o'sish $p < 0,05$ da sezilarli bo'ldi va nazorat guruhida dinamika ham muhim edi va 7,5% ni tashkil etdi (1-rasm). Ikkinchi qatorda tajriba guruhdagi o'sish biroz kattaroq bo'lib, 18,2% ni tashkil etdi ($p < 0,05$), nazorat guruhida esa 7,4% ($p > 0,05$) (2-rasm). Nazorat guruhida ikkita ketma-ket oshirib tashlashlar yig'indisi tajribadandan oldin o'rtacha 62,3, tajribadan keyin 66,9 ni tashkil etdi, shuning uchun dinamika 7,4% ni tashkil etdi. Tajriba guruhida bu ko'rsatkich tajriba oldidan 63,4, keyin esa 74,5, ko'rsatkichlar dinamikasi esa 17,5% ni tashkil qildi (3-rasm).

Xulosa

Ishning oxirida tajriba guruh sportchilarining yuqori ko'rsatkichlari eksperimental texnikaning samaradorligini va yillik tsiklning musobaqadan oldingi davrida uni qo'llashning maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018 yil 21 sentabr, Xalq so'zi gazetasi.
2. Arslanov Sh. A. "Dzudo nazariyasi va uslubi". Darslik T. 2019
3. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе.-Т., 1997.-138 с.
4. Боймуратов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. Пед.фан.ном... дисс. Автореф. - Т., 2009. - 17 б.