MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Yodgorov Dilyorxon Ixtiyor o‘g‘li
Alfraganus universiteti.Sport faoliyati. 1-kurs magistranti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyat qozonishlarida muhim omil hisoblangan kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqotda dzyudoga xos bo‘lgan umumiy va maxsus kuch, mutloq va nisbiy kuch, tezkor va portlovchan kuch hamda kuch chidamliligi tushunchalari tahlil qilingan. Shuningdek, malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan takroriy kuchlanishlar, qisqa muddatli maksimal yuklamalar, pliometrika va izometrik mashqlar kabi zamonaviy uslubiy yondashuvlar hamda ularning yuklama me’yorlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *dzyudo, kumi-kata, nage-vaza, maxsus kuch, portlovchan kuch, kuch chidamliligi, pliometrika, yuklama me’yori.*

Abstract. *This article describes the methodology for developing strength qualities, which is a crucial factor for the success of highly qualified judokas in competition. The study analyzes the concepts of general and special strength, absolute and relative strength, speed and explosive strength, and strength endurance specific to judo. Furthermore, modern methodical approaches, such as repeated efforts, short-term maximum loads, plyometrics, and isometric exercises, aimed at improving the physical fitness of qualified athletes, along with their loading parameters, are scientifically justified.*

Keywords: *judo, kumi-kata, nage-waza, special strength, explosive strength, strength endurance, plyometrics, loading parameters.*

Kirish. O‘zbekistonda dzyudo sport turi keng ommalashgan bo‘lib, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda, xususan, Olimpiada va Jahon chempionatlarida yuksak natijalarga erishib kelmoqda. Yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlash sport rivojlanishining zamonaviy tendensiyalarini inobatga olishni taqozo etadi. Jahon sport maydonlarida barqaror g‘alabalarga erishish uchun dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini muntazam nazoratga olish, tahlil etish va zamonaviy pedagogik

texnologiyalarni o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish talab qilinadi. Dzyudochilarning musobaqa faoliyatini, kuch sifatlarini, yanada takomillashtirish uchun mashg‘ulotlar samaradorligini oshiruvchi yangi uslubiy yondashuvlarni joriy etish bugungi kunda dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Dzyudoda g‘alabaga erishish ko‘p jihatdan turli-tuman texnik harakatlar (tashlashlar, parterda kurashish) ko‘nikmalarining mukammalligi hamda raqibni muvozanatdan chiqarish (*kuzushi*) tezkorligi bilan aniqlanadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish va kuch sifatlarini yuqori darajada rivojlantirish aniq vaziyatlarda hujum yoki qarshi hujum usulini samarali bajarishga imkon beradi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali dzyudochilarning qo‘l kuchi (ayniqsa, *kumi-kata* – kiyimdan ushlash kuchi), oyoq kuchi va umumiy mushak kuchi kabi jismoniy sifatlarini ilmiy-metodik jihatdan asoslangan yuklamalar orqali rivojlantirish samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil etish usullari va dzyudochilarning kuchini rivojlantirish uslubiyati. Jismoniy sifat sifatida kuch deganda, dzyudochining raqib qarshiligini yengib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobidan unga faol qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi. Dzyudo sportida kuch sifati quyidagi turlarga ajratiladi:

- Umumiy va maxsus kuch;
- Mutloq va nisbiy kuch;
- Tezkor va portlovchan kuch;
- Kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – dzyudochining maxsus harakatlariga bevosita taalluqli bo‘lmagan holda namoyon qilinadigan tayanch kuchi. *Maxsus kuch* esa dzyudodagi kiyimdan ushlash uchun kurash (*kumi-kata*), raqibni o‘ziga tortish, ostiga kirish va tashlash (*nage-vaza*) kabi ixtisoslashgan harakatlarda namoyon bo‘ladi.

Mutloq kuch – dzyudochining vaznidan qat’i nazar namoyon qila oladigan eng yuqori kuch imkoniyatidir. Bu, ayniqsa, og‘ir vaznli dzyudochilarda raqibni parterda bosib turish (*osaekomi*) yoki tik turgan holatda kuch bilan usul bajarishda muhim ahamiyatga ega. *Nisbiy kuch* – sportchining 1 kg vazniga to‘g‘ri keladigan kuch bo‘lib, yengil va o‘rta vazndagi dzyudochilarning tezkor kuchini boshqarishi uchun hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Tezkor kuch – mushaklarning kichik qarshiliklarni yuqori tezlikda yengib o‘tish qobiliyatidir. *Portlovchan kuch* – qisqa soniyalar ichida maksimal kuchlanish hosil qilish qobiliyati bo‘lib, dzyudoda *Seoi-nage*, *Osoto-gari* yoki *Uchi-mata* kabi usullarni kutilmaganda va shiddatli bajarishni ta’minlaydi. *Kuch chidamliligi* – dzyudochining 4

daqiqalik asosiy va qo‘shimcha vaqt (*Golden score*) davomida charchoqqa qarshi kurashib, faol ushlashlar va hujumlarni davom ettira olish qobiliyatidir.

Malakali dzyudochilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi:

Takroriy kuchlanishlar uslubi: Dzyudochi mashqni maksimal og‘irlikning 70-80% ga teng yuklama bilan "so‘nggi imkoniyatgacha" takroran bajaradi. Mashqlar 3-4 yondashuvda bajarilib, yondashuvlar o‘rtasidagi dam olish vaqti 3-4 minutni tashkil etadi. Bu uslubning bir turi dinamik kuchlanish uslubi bo‘lib, unda maksimumdan 20-30% og‘irlik chegaraviy tezlikda bajariladi. Dzyudoda bu yuqori tezlikdagi usullarni takrorlash (*uchikomi*) mashqlariga mos keladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi: Mushaklarning mutlaq kuchini oshirishda eng samarali usuldir. Chegaraviy va unga yaqin og‘irliklar (shtanga bilan yotgan holda chalqancha qisish, o‘tirib-turish, tortilish) bilan bitta yondashuvda 1-2 marta bajariladi. Jami 3-4 ta yondashuv amalga oshiriladi, dam olish oralig‘i – 3-5 minut. Bu dzyudochining raqibni dast ko‘tarib tashlashdagi umumiy quvvatini oshiradi.

Tobora o‘sib boradigan og‘irliklar uslubi: Yuklama hajmining asta-sekin o‘sib borishini nazarda tutadi. Birinchi yondashuvda sportchi 10 marta ko‘tara oladigan vaznning 50%, ikkinchi yondashuvda 75%, uchinchi yondashuvda esa 100% og‘irlik bilan mashqni bajaradi. Jami 3 ta yondashuv 2-4 minutlik dam olish bilan bajariladi.

Zarbdor uslub (Pliometrika): Shaxsiy gavda og‘irligi va tushayotgan harakatning kinematik energiyasidan foydalanishga asoslangan. Oyoqlar va qo‘llarning portlovchan kuchini oshirish uchun 70-80 sm balandlikdan chuqurlikka sakrab, yerga tushgan zahoti tezkorlik bilan yuqoriga yoki uzunlikka otilib chiqish mashqlari bajariladi. 2-3 yondashuvda 8-10 martadan sakraladi. Dam olish vaqti – 3-5 minut. Haftada ko‘pi bilan 2 marta qo‘llaniladi.

Birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi: Kuch imkoniyatlarini bevosita ixtisoslashgan dzyudo mashqlari davomida rivojlantirishdir. Bunda dzyudochi o‘z texnik usullarini o‘zidan og‘irroq vazndagi sherigi bilan bajaradi yoki maxsus rezina amortizatorlar qarshiligini yengib *uchikomi* mashqini qiladi. Og‘irlik va qarshilik me’yorda bo‘lishi shart, aks holda dzyudo usulining biotexnik tuzilishi va texnikasi buziladi.

Variantlilik uslubi: Turli vazndagi sheriklar bilan ketma-ket ishlashni ko‘zda tutadi. Bitta yondashuvda avval og‘ir vazndagi raqib bilan 10-12 ta tashlash, so‘ng teng vazndagi sherik bilan 15-16 ta tashlash va yakunida yengil vazndagi raqib bilan yuqori tezlikda 10-12 ta tashlash bajariladi. Jami 3 yondashuv, dam olish vaqti 3-4 minut. Bu

uslub dzyudochining ham kuch, ham tezkorlik sifatlarini musobaqa rejimiga moslab shakllantiradi.

1. **Izometrik kuchlanishlar uslubi:** Mushaklarning 4-6 soniya davom etadigan statik maksimal kuchlanishidir. Dzyudoda *kumi-kata* (kimonodan ushlash) va parterda raqibni ushlab turish (*osaekomi*) holatlarida barmoq, bilak va yelka mushaklarining statik chidamliligini oshirishda ushbu uslub juda yuqori samara beradi.

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy-uslubiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali dzyudochilarning o‘ziga xos harakat dinamikasini inobatga olgan holda qo‘llanilgan ushbu metodika sportchilarning qo‘l, oyoq va tana qismlaridagi kuch sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. Taklif etilgan yuklama me’yorlari va uslubiy tavsiyalar dzyudochilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshirishda muhim poydevor bo‘la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Kerimov F.A.** Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.- Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti", 2018.- 428 b. *(Matndagi jismoniy sifatlar tasnifi va kurash turlaridagi metodologiya aynan ushbu fundamental darslikka asoslangan).*

2. **Tajibaev S.S.** Dzyudochilarning kuch va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. Fan-Sportga jurnali. Toshkent, 2022.- №3.- B. 14-18. *(Tezisdagi pliometrika (zarbdor uslub) va dzyudochilar uchun yuklama me'yorlari ushbu tadqiqot ishidan olingan).*

3. **Salamov R.S.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.-Toshkent: "ITA-PRESS", 2015.- 296 b. *(Tezisning metodika qismidagi takroriy kuchlanishlar, o‘sib boruvchi og‘irliklar va izometrik mashqlar tasnifi ushbu manbaga tayanadi).*

4. **Franchini E., Julio U. F., Panissa V. L.** High-Intensity Intermittent Training in Combat Sports: A Review with a Focus on Judo, Journal of Strength and Conditioning Research. -2016.- Vol. 30, No. 3.- P. 812-824. *(Tezisdagi dzyudoning 4 daqiqalik va Golden score (qo‘shimcha vaqt) davomidagi kuch chidamliligi hamda kumi-kata, uchikomi yuklamalari xalqaro miqyosda aynan shu ilmiy ishda isbotlangan).*