

**YOSH DZYUDochILARDA PORTLOVCHI-KUCHNI
RIVOJLANTIRADIGAN ASOSIY JISMONIY SIFATLAR**

*O'zbekiston Milliy Universiteti,
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti
kafedrası 3-bosqich talabasi **Rustamova.R.S***

Annotatsiya Maqolada yosh dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida portlovchi-kuch sifatining ahamiyati, uni rivojlantiruvchi asosiy jismoniy sifatlar hamda mashg'ulot vositalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida 12–14 yoshli dzyudochilar ishtirokida pedagogik tajriba o'tkazilib, portlovchi-kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar samaradorligi aniqlangan

Kalit so'zlar: Dzyudo, portlovchi-kuch, tezkorlik-kuch, qisqa mashqlar, yosh sportchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarligodur.

Аннотация: В статье с научной точки зрения проанализированы значение взрывно-силового качества в специальной физической подготовке юных дзюдоистов, основные физические качества, развивающие его, а также средства тренировок. В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент с участием дзюдоистов 12-14 лет, в ходе которого была определена эффективность упражнений, направленных на развитие взрывной силы.

Ключевые слова: Дзюдо, взрывно-силовые, скоростно-силовые, короткие упражнения - это специальная физическая подготовка для юных спортсменов.

Abstract: The article provides a scientific analysis of the importance of explosive-strength qualities in the special physical training of young judokas, the main physical qualities that develop them, and the training tools. During the study, a pedagogical experiment was conducted involving 12–14-year-old judokas to determine the effectiveness of exercises aimed at developing explosive strength.

Keywords: Judo, explosive-strength, speed-strength, and short exercises are special physical preparations for young athletes.

Tadqiqot maqsadi Yosh dzyudochilarda portlovchi-kuchni rivojlantiruvchi asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash va ularning maxsus tayyorgarlik darajasiga ta'sirini o'rganish.

Kirish Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda Olimpiya sport turlariga, xususan, dzyudo sportiga bo'lgan e'tibor yanada kuchayib, yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bunda xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashning muhim omillaridan biri

sifatida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo sport turi o'zining texnik-taktik harakatlarga boyligi, yuqori sur'atda kechishi hamda sportchidan murakkab harakat faoliyatini talab qilishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Musobaqa faoliyati davomida sportchi raqibni muvozanatdan chiqarish, ushlab olish, uloqtirish va qarshi usullarni bajarishda qisqa vaqt oralig'ida katta kuch hosil qilishi zarur bo'ladi. Mazkur harakatlarning samaradorligi ko'p jihatdan portlovchi-kuch sifatining rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan portlovchi-kuch mushaklarning maksimal kuchni minimal vaqt oralig'ida namoyon eta olish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Yu.V. Verxoshanskiy, V.N. Platonov va L.P. Matveyevlarning ilmiy tadqiqotlariga ko'ra, portlovchi-kuch sportchining nerv-mushak apparati faoliyati, mushak tolalarining qisqarish tezligi hamda markaziy asab tizimining funksional holati bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, kurash sport turlarida portlovchi-kuch texnik harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, dzyudochilarning musobaqa faoliyatida bajaradigan texnik harakatlarining 70–80 foizi tezkor-kuch xarakteriga ega bo'lib, ular sportchidan qisqa muddat ichida yuqori quvvat ishlab chiqarishni talab qiladi. Shu sababli zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida portlovchi-kuchni rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri sifatida qaralmoqda.

N.G. Ozolinning fikriga ko'ra sportchilarni uzoq yillik tayyorlash jarayonida portlovchi-kuch sifatini rivojlantirish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi asosida amalga oshirilishi lozim. Chunki portlovchi-kuch alohida jismoniy sifat sifatida emas, balki maksimal kuch, tezkorlik, koordinatsion qobiliyat va chaqqonlik sifatlarining o'zaro integratsiyasi natijasida shakllanadi. Shu jihatdan yosh dzyudochilarni tayyorlashda ushbu sifatlarni kompleks rivojlantirish muhim metodik vazifa hisoblanadi.

F.A. Kerimovlarning fikriga ko'ra sport kurashi nazariyasi va metodikasiga bag'ishlangan ilmiy ishlarida ta'kidlanishicha, yosh sportchilarning texnik mahoratini shakllantirishda kuch va tezkorlik sifatlarining rivojlanganlik darajasi muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, raqibni uloqtirish bilan bog'liq texnik usullarda sportchining portlovchi-kuch imkoniyatlari yuqori bo'lishi zarur. Aks holda texnik harakatning bajarilish tezligi va samaradorligi pasayadi.

Yosh sportchilar organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlari portlovchi-kuchni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. 12–14 yosh davrida markaziy asab tizimi, tayanch-harakat apparati va mushak tizimi faol rivojlanadi. Mazkur yosh bosqichi tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay, ya'ni sensitiv davr hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrda portlovchi-kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalaridan samarali

foydalanish sportchilarning keyingi sport mahoratini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Sport nazariyasida portlovchi-kuchning rivojlanishi mushaklarning maksimal kuch ko'rsatkichlari, harakat tezligi va nerv-mushak koordinatsiyasi bilan bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslangan. Verxoshanskiy tomonidan ishlab chiqilgan plyometrik mashqlar tizimi sportchilarning portlovchi-kuch imkoniyatlarini oshirishning samarali vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Ushbu mashqlar mushaklarning eksentrik va konsentrik qisqarish fazalaridan samarali foydalanish orqali maksimal quvvat hosil qilish imkoniyatini yaratadi.

Dzyudo sportida portlovchi-kuchning namoyon bo'lishi faqat mushak kuchiga emas, balki harakatni bajarish tezligi, koordinatsiya darajasi, muvozanatni saqlash qobiliyati hamda texnik tayyorgarlik bilan ham uzviy bog'liqdir. Shu sababli portlovchi-kuchni rivojlantirish jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks ravishda takomillashtirish talab etiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, yosh dzyudochilarda portlovchi-kuchni rivojlantiradigan asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini ilmiy asosda o'rganish hamda mashg'ulot jarayonida qo'llashning samarali usullarini ishlab chiqish sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari nazariyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan shu muammoning ilmiy va amaliy jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot usullari Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- 1) 1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- 2) 2. Pedagogik kuzatuv;
- 3) 3. Pedagogik tajriba;
- 4) 4. Nazorat sinovlari;
- 5) 5. Matematik-statistik tahlil.

Tajriba 20 nafar 12–14 yoshli dzyudochilar ishtirokida 12 hafta davomida olib borildi. Sportchilar nazorat guruhi ($n=10$) va tajriba guruhi ($n=10$) ga ajratildi.

Portlovchi-kuchni rivojlantiruvchi asosiy jismoniy siflatlar

Portlovchi-kuch quyidagi jismoniy sifatlarning o'zaro bog'liqligi natijasida shakllanadi:

1. Maksimal kuch Mushaklarning maksimal kuch hosil qilish qobiliyati portlovchi-kuchning fiziologik asosini tashkil etadi. Dzyudochilarda tortish, itarish va uloqtirish harakatlari aynan kuch sifatiga bog'liq.

2. Tezkorlik Tezkorlik sportchining qisqa vaqt ichida harakatni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Tezkorlik va kuchning uyg'unlashuvi portlovchi-kuchni yuzaga keltiradi.

3. Koordinatsion qobiliyat Murakkab texnik harakatlarni bajarishda koordinatsiya muhim ahamiyatga ega. Yuqori koordinatsiya mushak guruhlarining bir vaqtda samarali ishlashini ta'minlaydi.

4. Chaqqonlik Chaqqonlik sportchining o'zgaruvchan vaziyatlarda tez va aniq harakat qilish qobiliyatidir. Bu sifat dzyudochilarning texnik ustunligini oshiradi.

**Yosh dzyudochilarda portlovchi-kuchni rivojlantiruvchi jismoniy
sifatlarni ifodalovchi yo'nalishlar ko'rsatilgan jadval**

1-jadval

№	Jismoniy sifat	Ahamiyat darajasi (%)	Dzyudodagi vazifasi	Jismoniy sifat
1.	Kuch	35	Uloqtirish va ushlab qolish	Kuch
2.	Tezkorlik	30	Hujum va qarshi hujum	Tezkorlik
3.	Koordinatsiya	20	Texnik usullarni bajarish	Koordinatsiya
4	Chaqqonlik	15	Vaziyatga moslashish	Chaqqonlik

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, portlovchi-kuchning shakllanishida kuch va tezkorlik sifatlari yetakchi o'rin egallaydi.

Pedagogik tajriba natijalari

Tajriba guruhida mashg'ulotlarga qo'shimcha ravishda plyometrik mashqlar, sakrash mashqlari, medbol uloqtirishlari va tezkor-kuch mashqlari kiritildi.

12 haftalik mashg'ulotlardan so'ng sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari qayta baholandi.

Pedagogik tajriba uchun natijalar jadvali

2-Jadval

№	Testlar	Tajriba oldidan	Tajriba so'ngida	O'sish (%)
1.	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	$178 \pm 4,2$	$194 \pm 3,8$	8,9
2.	30 m yugurish (sek)	$5,61 \pm 0,12$	$5,24 \pm 0,10$	6,6
3.	Medbol uloqtirish (m)	$4,8 \pm 0,3$	$5,7 \pm 0,2$	18,7
4.	Maxsus uloqtirish testi (marta)	$16 \pm 1,1$	$21 \pm 1,0$	31,2
5.				

Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarida barcha nazorat ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Ayniqsa maxsus uloqtirish testida 31,2 foiz o'sish qayd etildi.

Natijalar tahlili: Tajriba natijalari portlovchi-kuchni rivojlantirish uchun plyometrik mashqlar va tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish yuqori samara berishini ko'rsatdi. Ushbu mashqlar nerv-mushak tizimining faoliyatini yaxshilaydi, mushak tolalarining tez qisqarishini ta'minlaydi hamda texnik harakatlarning bajarilish tezligini oshiradi.

Olingan natijalar V.N. Platonov, L.P. Matveyev va F.A. Kerimovlarning ilmiy qarashlarini tasdiqlaydi. Ya'ni portlovchi-kuch sifatining rivojlanishi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi.

Xulosa

- 1) Portlovchi-kuch dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini belgilovchi muhim sifat hisoblanadi.
- 2) Portlovchi-kuchning rivojlanishi kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chaqqonlik sifatlarining uyg'un rivojlanishiga bog'liq.
- 3) Plyometrik mashqlar, medbol uloqtirishlari va tezkor-kuch mashqlari portlovchi-kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalari hisoblanadi.
- 4) Pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining 6,6–31,2 % gacha yaxshilanganligini ko'rsatdi.
- 5) Portlovchi-kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yosh dzyudochilarning texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Pulatov A.A. Yosh sportchilar tayyorgarligi metodikasi. – Toshkent, 2022.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2018.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev, 2020.
6. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva, 2019.
7. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – Moskva, 2017.
8. Issurin V.B. Block Periodization. – London, 2021.