

## **ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ**

**Атамуродов Ш.Ў.** Ўқувчиларга жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари воситасида миллий ва умуминсоний қадриятларни **сингдириш методлар.**

**Исматов А. И. Хайдаров И. С.** Жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган замонавий

технологияларнинг ўрни.

**Шомуратов А. А.** Ёш спортчининг мусобақа олди психологик тайёрлаш жараёнлари

**Ҳасанов А.Т. Нурматов Э. З.** Болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш усуллари.

**Олимов А. И. Жўрабоев А.М. Хайдаров И.С.** Олий таълим муассасаларида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини ўқитишда инновацион технологиялардан фойдаланиш

**Мирзанов Ш.С** Махсус тренажерда белбоғли курашга хос куч қобилятини ривожлантириш самарадорлиги

**Abdulahatov A. Axmedov J. Axmedov F.** Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligida mashg'ulot mikrotsikllari

**Атамуродов Ш.Ў Нурматов Э.З.** Соғлом турмуш тарзини талабалар онгига сингдириш орқали касбга тайёрлаш йўллари

**Худойбергано Ж.С. Жумадурдиев Б.Х.** Кураш ва дзюдо тарихи, коидалари ўргатиш хусусида

**Umarov X. X. Yosh gimnastikachilarda maxsus-harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining darajasini aniqlash**

**Xudoyberganov J.S. Jumadurdiyev B.X.** Dzyudo bellashuvlaridagi o'zaro pozitsiyalar xarakteristikasi

**Абдуллаев Д.Х. Мавлонов Б.** Ўзбекистонда туризмни ривожлантиришнинг ижтимоий педагогик хусусиятлари

## **КУРАШ ВА ДЗЮДО ТАРИХИ, КОИДАЛАРИ ЎРГАТИШ ХУСУСИДА**

**Худойбергано Ж.С. ЧДПИ ўқитувчи  
Жумадурдиев Б.Х.ЖДПИ магистранти**

**Таянч сўзлар:** Кураш, дзюдо, жисмоний тарбия, спорт, ютуқ, Амир Темур, Пахлавон Маҳмуд, вақт, ғурур-ифтихор, жаҳон, мамлакат, дунё, Олимпиада, Осиё.

**Ключевые слова:** Кураш, дзюдо, физическая культура, спорт, достижения, Амир Темур, Пахлавон Махмуд, время, гордость, мир, страна, мир, Олимпиада, Азия.

**Keywords:** Kurash, judo, physical education, sports, achievement, Amir Temur, Pahlavon Mahmud, time, pride, world, country, world, Olympics, Asia.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги зиммасига аҳолининг кенг қатламини спорт билан шуғулланишга ва соғлом турмуш тарзини юритишга жалб этиш, спорт инфратузилмасини ривожлантириш, олий спорт маҳорати соҳасида мамлакатимизнинг халқаро спорт майдонида

муносиб иштирокини таъминлашга қаратилган ягона давлат сиёсатини амалга ошириш каби долзарб вазифалар юклатилган.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш дунё ҳамжамиятини ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Бу соҳада эришилган ютуқлар мамлакатни дунёга танитади, барча юртдошларга ғурур-ифтихор бағишлайди.

Кураш уч ярим минг йиллик тарихга эга. Кураш ўзбекча сўз бўлиб у қатор қадимий шарқ адабий манбаларида яккама-якка олишув ва ижтимоий кўнгилочар спорт тури сифатида тилга олинган. Кураш энг қадимий беллашув турларидан бири ҳисобланади. Шу билан бирга жаҳон саҳнасида у энг ёш спорт тури ҳамдир. Ўзининг узоқ ўтмишига қарамасдан кураш фақатгина 1998 йилда жаҳон спорт саҳнасида шахдам одим ташлади. Аввал бошиданоқ курашнинг порлоқ одимлари ва ундан кутилган мақсад аниқ белгиланган эди. У ҳам бўлса курашни халқаро спорт турига айлантиришдир.

Эрамининг IX асрида кураш ривожини янги босқичга кўтарилди. Ўша кезларда замонавий Ўзбекистон ҳудудида истиқомат қилувчи аҳоли анъанавий байрамлар, тўй-ҳашамлар ва йирик жамоатчилик тадбирлари давомида курашдан кўнгили очиш ва дам олиш воситаси сифатида фойдаланганлар. Кейинроқ кураш кўнгили очиш воситасидан мустақил спорт тури ва жисмоний чиниқиш усулига айланди. энг кучли курашчилар халқ орасида маълуму-машҳур бўлиб, улар ҳақида афсоналар тўқила бошланди. XIII асрда яшаб ўтган Паҳлавон Маҳмуд бунинг яққол намунасидир. Ҳали-ҳануз унинг қабри зиёратчиларнинг севимли маскани ва муқаддас қадамжолардан бири ҳисобланади. XIV асрда инсоният тарихида ёрқин из қолдирган тенги йўқ саркарда ва давлат арбоби Амир Темур ўз аскарларини чиниқтириш ва жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида курашдан фойдаланган. Маълумки, Амир Темур армияси замонасининг энг қудратли ва енгилмас қўшини ҳисобланган.

Вақт ўтиши билан кураш замонавий Ўзбекистон ҳудудида истиқомат қилувчи аҳолининг энг севимли ва ардоқли анъаналаридан бирига айланди. Шу маънода кураш ўзбекларнинг қон-қонига сингиб кетган, деб айтиш муболаға бўлмайди. Ушбу спорт турига бўлган муҳаббат оталардан болаларга мерос сифатида ўтиб келади. Бугунги кунга келиб биргина Ўзбекистонда кураш билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони ортиб бормоқда. Ушбу спорт ишқибозлари ва ҳаваскорларнинг сони мисли кўрилмаган даражада ошиб бормоқда.

Халқаро майдонда спорт Курашининг юнонруми кураши, эркин кураш, дзюдо, самбо ва бошқа турлари кенг тарқалган. Кейинги йилларда Кураш ҳам алоҳида Кураш тури сифатида дунё миқёсида тан олина бошланди. Кураш инсонни кучли, эпчил, чидамли ва иродали қилиб тарбиялаш воситаларидан бири ҳисобланади. Шифокорлар назорати остида 12 ёшдан Кураш билан шуғулланишга рухсат этилади. Кураш азалдан ўзбек турмуш тарзининг узвий

қисми бўлганлигини археологик топилмалар, тарихий қўлёзмалар тасдиқлайди.

1992 йилда Ўзбекистонда кураш федерацияси, 1998 йил сентябрда Тошкентда 28 давлат (АҚШ, Боливия, Буюк Британия, Голландия, Россия, Ўзбекистон, Япония ва ҳ.к.) вакиллари Халқаро кураш ассоциацияси (ИКА) муассислари бўлишди ва шу муносабат билан бу ерда Кураш бўйича йирик халқаро мусобақа ўтказилди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Халқаро кураш ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида»ги фармони (1999 йил 1 февраль) Курашнинг янада ривожланишига туртки бўлди. Ўша йили Тошкентда Кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионати, Россиянинг Брянск шаҳрида аёллар ўртасида халқаро мусобақа бўлиб ўтди. ИКА қошида Халқаро Кураш академияси, Бутун жаҳон Курашни ривожлантириш жамғармаси тузилди, ассоциация муассислигида «Кураш» журнали таъсис қилинди. Буюк Британияда ИКА фахрий президенти Ислом Каримов номидаги анъанавий халқаро мусобақага асос солинди. Курашнинг бу тури бўйича жаҳон, қитъа ва мамлакатлар чемпионатлари ҳамда биринчиликлари, Ўзбекистонда ат-Термизий, Амир Темур, Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишланган ва бошқа кўплаб халқаро мусобақалар мунтазам ўтказилади. Кураш бўйича ўтказилидиган жаҳон чемпионатларида Баҳром Аназов, Исоқ Ахмедов, Махтумқули Маҳмудов, Камол Муродов, Тоштемир Муҳаммадиев, Ақобир Қурбонов в.б лар (Ўзбекистон), Кубашхоним Элқнур, Селим Тотар ўғли (Туркия), Александр Катсураги, Карлос Хонорато (Бразилия), Павел Мелананец (Польша), Хироёши Кашимото (Япония) ва бошқалар ғолиб чиқдилар ва совриндор бўлдилар.

Ҳар бир мусобақани ўтказишдан олдин шу мусобақани ўз ҳудудида ташкил қилаётган давлат мусобақада хизмат қиладиган ҳакамлар рўйхатини мусобақа миқёсига қараб кураш федерациясига тақдим қилади ва бу федерациялар томонидан тасдиқланган ҳакамлар ана шу мусобақада хизмат қилишга ҳақлидирлар. Ҳар бир халқаро турнир, қитъалар чемпионати ва биринчилиги, Жаҳон чемпионати ва биринчилиги, олимпия ўйинлари дастуридаги кураш мусобақаларида фақатгина Кураш Халқаро Ассоциацияси томонидан тасдиқланган ва махсус сертификатга эга бўлган ҳакамлар фаолият кўрсатади.

Дзюдо бўйича мусобақалар 1883 йилдан ўтказилади. Халқаро Дзюдо федерацияси (FIJ) 1956 йилда тузилган, унга 170 га яқин мамлакат, шу жумладан Ўзбекистон Дзюдо федерацияси аъзо (1991). 1956 йилдан жаҳон чемпионати ўтказиб келинади, 1964 йилдан олимпиада ўйинлари дастурига киритилган. Ўзбекистонда Дзюдо билан 20-асрнинг 80-йилларидан шуғулланилади.

Дзюдонинг айрим жиҳатлари курашга ўхшаш бўлгани учун тез оммалашди. Дзюдочиларимиз, айниқса, мустақиллик йилларида юқори натижаларга эришди, улар нуфузли мусобақаларда кўплаб медаллар билан тақдирланишди. Жумладан, Армен Багдасаров олимпиада (1996) ва Осиё ўйинларида (1998) — кумуш, Фарҳод Тўраев жаҳон чемпионатида (1999) — кумуш ва «А» тоифасидаги мусобақаларда (1998, 2001) — 2 та олтин,

Эгамназар Акбаров жаҳон универсиадасида (2001) — олтин, «А» тоифасидаги мусобақаларда Камол Муродов (1998) ва Владимир Штурбабин (1999) — олтин, Сузанна Аҳмедова Осиё чемпионатида (1999) — бронза медаллари, Ришод Собиров Олимпиада ўйинларида 3 та бронза медали (2008, 2012, 2016), Жаҳон чемпионатида 2 та олтин (2010,2011), 1 та бронза, Осиё ўйинлари ғолиби, Осиё чемпиони, Абдулла Тангриев Олимпия ўйинлари кумуш медали соҳиби, Осиё , Осиё ўйинлари совриндори, Дилшод Чориев, Навруз Жўрақобилов, Диёрбек Ўрозбоев, Шарофиддин Лутфуллаев, Диёра Келдиёровалар жаҳон чемпионатларининг ғолиби ва совриндорлари бўлишди ва юқори пробали медалларни қўлга киритишди.

### **ХУЛОСА:**

Спортнинг барча тури фойдали. Асосийси фарзандингиз шуғулланаётган спорт турини севсин ва ўз хоҳиши билан машқ қилсин. Болани ўзи истамаган спорт тури билан шуғулланишга мажбурлаш нотўғри. Фарзандингизни бирон бир спорт турига беришдан олдин мураббий билан синов машғулоти ҳақида келишиб олишингиз мумкин. Агар фарзандингиз синов машғулотида яхши кайфиятда ва шу спорт тури билан шуғулланишга ишонч билан чиқса, унда машғулотларни давом эттириш мумкин.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. К. Юсупов. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент., “Ғофур Ғулом” нашриёти. 2005 йил, 132 бет.
2. Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва усули. Тошкент – 2004. 285 бет.
3. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахаов. Ўзбек кураши – миллий ва умуминсоний қадриятлар дурдонаси. Тошкент – 2017. 128 бет.
4. Абдулахатов А.Р. Хайитов О.Т. Кураш: Тарихи ва Фалсафаси Т.,2020 й.
5. Т. Ачилов. Миллий кураш турлари техникаси ва тактикаси. Т., 2014 й.

### **РЕЗЮМЕ**

Кураш уч ярим минг йиллик тарихга эга. Кураш ўзбекча сўз бўлиб у қатор қадимий шарқ адабий манбаларида яккама-якка олишув ва ижтимоий кўнгилочар спорт тури сифатида тилга олинган. Кураш энг қадимий беллашув турларидан бири ҳисобланади. Шу билан бирга жаҳон сахнасида у энг ёш спорт тури ҳамдир.

### **РЕЗЮМЕ**

История борьбы насчитывает три с половиной тысячи лет. Кураш - это узбекское слово, которое упоминается в ряде древневосточных литературных источников как борьба один на один и общественно-развлекательный вид спорта. Борьба - один из древнейших видов борьбы. В то же время это самый молодой вид спорта на мировой арене.

### **SUMMARY**

The history of the struggle is three and a half thousand years old. Kurash is an Uzbek word that is mentioned in a number of ancient Eastern literary sources as one-on-one wrestling and a social and recreational sport. Wrestling is one of the

oldest types of wrestling. At the same time, it is the youngest sport on the world stage.

## **Dzyudo bellashuvlaridagi o'zaro pozitsiyalar xarakteristikasi**

**Xudoyberganov J.S. CHDPI o'qituvchi**  
**Jumadurdiyev B.X. JDPI Magistranti**

**Tayanch so'zlar:** Dzyudo , hujum, kurash, texnik, pozitsiya, g'alaba, harakat, taktik, umumiy

tayyorgarlik , chidamlilik, sportchi, musobaqa, yurak.

**Ключевые слова:** дзюдо, атака, борьба, техническое, положение, победа, движение, тактическое,

общая тренировка, выносливость, спортсменов, гонка, сердце.

**Keywords:** Judo, attack, wrestling, technical, position, victory, movement, tactical, general training, endurance, athlete, race, heart.

Dzyudo bo'yicha dastlabki individual va o'zaro pozitsiyalar turli xil jang usullarini o'tkazish imkoniyatini belgilaydigan kinematik vaziyatni hosil qiladi.

Shunday qilib, agar ikkala kurashchi ham durang holatida to'p tashlashni amalga oshira olishsa, unda yotgan holatda g'alaba olib keladigan texnik harakatlar majmui umuman boshqacha bo'ladi.

Masofalar va ushlar texnik harakatlarni amalga oshirish uchun dastlabki kinematik shartlarni bir xil tarzda bildiradi. Ushbu tushunchalar o'zaro bog'liqdir.

Tik turgan holatda o'zaro tortishish xususiyati ko'p qirrali otishni ta'minlaydi. Masalan, qo'lingizni tirsakdan ushlaganingizda, kurashchi bir xil guruhni chap va o'ngga tashlab yuborishi mumkin. Bir qo'li bilan belning beliga, ikkinchisiga esa qo'lingiz bilan ushlaganingizda, kurashchi endi startga chiqish uchun katta amplitudasi bilan yaqin tutqich tomon otilmaydi.

Xuddi shu tarzda, ular og'riqli qabul qilish, asfiksiya va yotish bilan kurashayotganda o'zaro pozitsiyani ushlab turish (yon tomondan, boshdan ushlab turganda va hokazo) xususiyatlarini oldindan belgilab qo'yadilar.

Dzyudoda uzoq masofaga sakrash (tizza va yeng uchun) an'anaviy otish hisoblanadi va bu raqibga nisbatan nisbatan erkin harakat qilish imkonini beradi.

Dzyudo kurashi masofasining uzoqligi jismonan zaif bo'lgan jangchiga otish raqibga tegib turganda o'z tanasining dastlabki tarqalishi tufayli otishni muvaffaqiyatli bajarishga imkon beradi. U bilan yaqin aloqaga kirishganda, hujum qiluvchining "otish moslamasining jonli kuchi" shunchalik katta bo'ladiki, dushman endi unga qarshi tura olmaydi.

Shu bilan birga, kuchliroq, ammo sekinroq kurashchi yaqin masofadan otishlarni amalga oshirishi mumkin, bu unga katta boshlang'ich sa'y-harakatlar bilan otishni boshlash vaqtiga chiqish vaqtini qisqartirishga imkon beradi.

Dzyudo bo'yicha texnik va taktik harakatlarni bajarish uchun deyarli butun tananing mushaklari uchun etarli tezlik va kuch potentsialiga ega bo'lish kerak. Bu salohiyati Biroq jismoniy bajarish metodikasi dzyudo skorostno o'z ichiga olishi kerak, ta'lim chidam yordamida ishlab chiqilgan kuch butlovchi chidamlilik. Ma'lum bir sport turiga tezlikni kuchaytirish mashqlarini ishlab chiqishda, umumiy jismoniy tarbiya vositalari (OFP) alohida e'tiborga ega bo'lishi kerak, bu asosan raqobatbardosh mashqlarni bajarishda eng faol ishtirok etadigan mushak guruhlarini ajratish bo'lishi kerak.

Ko'plab izlanishlarga ko'ra, sport kurashida bunday mushak guruhlar ajralib turdi: bu qo'llar, magistral va oyoqlarning egiluvchan va ekstensorlari. Texnik harakatlarni bajarish kinematikasiga ko'ra, kurashda bu mushaklar eng faol va raqobatbardosh faoliyat davomida asosiy yuklanishni ko'tarishadi.

Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida mushaklarni va mushaklarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga va takomillashtirishga, impulsning tezligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni kiritish kerak, bularning barchasi anabolik gormonlar samaradorligini va texnik va taktik harakatlarni bajarish kuchini oshirishga olib kelishi kerak.

Sportchini mavsumning asosiy musobaqasiga tayyorlashda u to'rtta tayyorgarlik bosqichidan o'tishi kerak: tayyorgarlik, musobaqadan oldingi, raqobatbardosh va o'tish davri. Ushbu tsiklning buzilishi funksional tayyorgarlikning har qanday tarkibiy qismining etarli darajada rivojlanmaganligiga va barqaror yoki sust raqobatdoshlikka olib keladi.

**Tayyorgarlik bosqichi** umumiy tayyorgarlik (energiya ta'minotining aerob mexanizmi) ga bo'linadi, bunda tezlik-quvvat sifatini yaxshilashda mushaklarni muvofiqlashtirish va mushak ichiga mushaklarni muvofiqlashtirish rivojlanadigan *maxsus tayyorgarlik* (energiya ta'minotining aralash mexanizmi) ni ishlab chiqish tavsiya etiladi. Mushak ichiga mushaklarning muvofiqlashtirilishi fleksorlar va ekstensorlarning mushak guruhlar, sinergistlar va antagonistlarning o'zaro ta'siri mavjud bo'lgan mashqlarda erishiladi. Bunday o'zaro ta'sir harakatlarning sifatini yaxshilaydi va texnik ko'nikmalarni yaxshilashga yordam beradi. Mushak ichiga mushaklarning muvofiqlashtirilishi bu mushak tolalari o'rtasidagi o'zaro ta'sir: sekin, aralash va tezkor. Turli xil intensivlikdagi mashqlarni bajarishda bunga erishiladi.

**Musobaqadan oldingi bosqich** anaerobik glikolitik energiya ta'minoti mexanizmini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, unda asosiy raqobatbardosh harakatlar amalga oshiriladi. Tezlik-quvvat potentsialining rivojlanishi bilan nerv impulslarining tezligi oshadi.

**Raqobat bosqichi** glikolitik jarayonlarni qo'llab-quvvatlaydigan va portlovchi harakatlarni yaxshilaydigan anaerobik alaktat energiya ta'minoti mexanizmini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, bu anabolik gormonlar ta'sirining

samaradorligini oshirishga va texnik va taktik harakatlarni amalga oshirishga olib keladi.

**O'tish davri** energiya ta'minotining aerob mexanizmi tufayli tanani kislorod bilan to'yintirish va tiklashga qaratilgan.

Malakali dzyudochi - bu mahorat darajasida mashq bajarish texnikasini yaxshi biladigan, hayot davomida barqaror bo'lib qoladigan sportchi. Har qanday faxriy sport ustasi o'zining tojni qabul qilishini namoyish qilishi mumkin, ammo u jismoniy tayyorgarligi sustligi sababli musobaqalarda qatnasha olmaydi, bu uning rivojlanishiga qancha vaqt sarflanganiga va, albatta, qancha yillar o'tganiga qarab o'zgaradi. Shuning uchun, (ayniqsa, precompetitive va raqobatbardosh davrida) texnik ahamiyatini ozayib holda taktik tayyorgarlik, alohida e'tibor jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratish lozim. Va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan asosiy e'tibor chidamlilik va tezlikni kuchaytirishga qaratilishi kerak.

Shunday qilib, sportchining yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik davrida tayyorgarlikning to'rt bosqichidan o'tishi kerakligini ta'kidlash mumkin: aerobik, aralash aerobik-anaerobik, anaerobik-glikolitik va anaerobik-alaktat. Tayyorgarlikning ushbu bosqichi aerobik o'tish davri bilan yakunlanishi kerak.

**Aerobik tiklanish zonasi.** Yurak urishi daqiqada 140 dan 150 gacha, laktat 2 mmol / l dan yuqori emas, kislorod iste'moli IPKdan 40-60%. Yog 'oksidlanishi (50% yoki undan ko'p), mushak glikogen va qon glyuklanishoza orqali energiya ta'minlaydi. Sekin mushak tolalari (MMV) ishlaydi. Aerob metabolizmining ostonasi zonasining yuqori chegarasi (laktat 2 mmol / l). 30 daqiqadan 90 daqiqagacha mashq qilish tiklanish jarayonlarini, yog 'almashinuvini rag'batlantiradi, aerob qobiliyatini, moslashuvchanligini va tezkorligini rivojlantiradi. Usul doimiydir.

**Aerobik rivojlanish zonasi.** Yurak urishi daqiqada 150 dan 175 gacha, laktat 4-6 mmol / l gacha, kislorod iste'moli 60-80% MPC. Uglevodlar (mushak glikogen va glyuklanishoza) va yog'larning oksidlanishi orqali energiya ta'minlaydi. Sekin va tez oksidlovchi mushak tolalari ishlaydi. 30 daqiqadan 90 daqiqagacha mashq qilish aerobik qobiliyat, maxsus, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Usullari: doimiy va oraliq.

**Aerobik-anaerob zonasi.** Yurak urishi 176 dan 185 gacha / min, laktat 7 dan 10 mmol / l gacha, kislorod iste'moli 80-90% MPC. Uglevodlarni (glikogen va glyuklanishoza) oksidlanishi orqali energiya bilan ta'minlash. Sekin va tez mushak tolalari kuchning yuqori chegarasida ishlaydi, bu pulmoner shamollatish va kislorod qarzining shakllanishini oshiradi. 35 daqiqagacha mashq bajarish, aerob va glikolitik qobiliyatlarni, chidamlilikni rivojlantiradi. Usullari: takrorlangan, oraliq.

**Anaerob glikolitik zona.** Yurak urishi daqiqada 185 dan 200 gacha, laktat 20 mmol / l gacha, kislorod iste'moli 100% MPC gacha. Uglevodlar orqali energiya berish (aerob va anaerobik usullar). Aralashgan va tezkor mushak tolalari ishlaydi, o'pkaning ventilyatsiyasi va kislorod qarzining ko'payishi, mashqlar yuklanishi 30 sekundni tashkil etadi, so'ngra 30 soniyali dam olish, besh marta takroriy mashqlar va 3 dan 5 daqiqagacha mashqlar orasida dam olish. Hammasi bo'lib, ettita seriya

ijro etiladi. Glikolitik qobiliyat va maxsus chidamlilikni rivojlantiradi. Usullari: qat'iy tartibga solingan, oraliq.

**Anaerob-alaktat zonasi.** Yurak urish tezligini minutiga 190-200, urish 5,5 mmol / l gacha, maksimal quvvat bilan 10-20, 3-5 daqiqa dam oling, faqat beshta yondashuv. Katta kislorod qarzlar. ATP va KRF tufayli energiya ta'minoti. Ish tez alaktat mushak tolalari tomonidan ta'minlanadi. Umumiy mashg'ulot 300 s dan oshmaydi. tezligi, tezligi-quvvat, maksimal ishlab chiqadi elektr quvvatiga.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси 1-чи Президентининг «Халқаро Кураш Ассоциациясини қўллаб қувватлаш тўғрисида»ги Фармони. 1999 йил 1 февраль.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори. 2017 йил 2 октябрь, ПҚ-3306.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 7 ноябрдаги 893-сонли “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш ва оммалаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар дастури тўғрисида”ги Қарори.

### **РЕЗЮМЕ**

Dzyudo kurashi masofasining uzoqligi jismonan zaif bo'lgan jangchiga otish raqibga tegib turganda o'z tanasining dastlabki tarqalishi tufayli otishni muvaffaqiyatli bajarishga imkon beradi. U bilan yaqin aloqaga kirishganda, hujum qiluvchining "otish moslamasining jonli kuchi" shunchalik katta bo'ladiki, dushman endi unga qarshi tura olmaydi.

### **РЕЗЮМЕ**

Дистанция дзюдоиста позволяет физически слабому бойцу успешно стрелять из-за первоначального распространения его тела при касании соперника. При близком контакте с ним «живая сила стреляющей машины» нападающего становится настолько большой, что противник больше не может ему сопротивляться.

### **SUMMARY**

The distance of a judo wrestler allows a physically weak fighter to successfully shoot due to the initial spread of his body while touching the opponent. When in close contact with him, the attacker's "live force of the firing machine" becomes so great that the enemy can no longer resist him.