

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, қоидалари 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

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, спортсмен, 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 guruhlarini ajralib turadi: bu qo'llar, magistral va oyoqlarning egiluvchan va ekstansorlari. 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 guruhlarini, 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 tojini 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. Aerobik 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 qarzlari. 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.