

## DZYUDochI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI AMALGA OSHIRISH JARAYONIDA SOG'LOMLASHTIRISH VA QIZLAR ORGANIZMIDA YO'KATILGAN RESURSLARNI TIKLASH

**Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich**

*UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti*

*p.f.n.dots. ilmiy rahbar,*

**Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li**

*Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi*

### KIRISH

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini tashkil qilish, inson sog'lig'ini mustahkamlash, uning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, ish qobiliyatini oshirish hamda millat genofondini shakllantirish jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishni taqozo etadi.

Mustaqillikning ilk kunlaridanoq davlatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratildi, aholi salomatligini ta'minlash, jismoniy va intellektual jihatdan barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli vosita sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasiga olib chiqildi. Jumladan, ushbu sohani izchillik bilan rivojlantirishga qaratilgan Qonun, Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari jismoniy tarbiya va sportni turli yosh hamda qatlarga mansub aholi, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanishiga asos bo'ldi(2,3).

XX asr oxiriga kelib jahon sportida maqsadlari, vazifalari va samaradorlik omillari jihatdan bir-biri bilan farq qiluvchi uchta ommaviy, olimpiya va professional turlari shakllanadi. Dzyudo yakkakurashning eng ommaviy va keng tarqalgan turi bo'lib, jahonning 180 mamlakatida 8 mln.dan oshiq odam ushbu sport turi bilan shug'ullanadi.

Ishning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda kurashning turli ko'rinishlarini ommalashtirish bo'yicha ko'plab ishlar olib borilmoqda, aholining turli qatlamlarida ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayollar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

Muammoni o'rganilganlik darajasi: Sharq yakkakurashining eng ommalashgan turlaridan hisoblanishi dzyudoning zamonaviy rivojlanish g'oyalari trenirovka va musobaqa yuklamalarining tobora o'sib borayotgan hajmi va intensivligi bilan xarakterlanadi (G.N.Arzyutov, 1997y; V.L.Volkov, 2000y; V.YAgetto, 2002y; V.F.Boyko, G.V.Danko, 2004 y). Sportchi qizlarni tayyorlashda maxsus trenirovka yuklamalarining ayol organizmiga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi (V.V.Ageev, 1999y; A.V.Kondrateva, 2003 y; M.G.Tkachuk, E.A.Oleynik, A.A.Dyusenova, 2003 y).

Ayollar uchun noan'anaviy bo'lgan sport turlari: dzyudo, sambo, boks, futbol, og'ir atletika, ya'ni faqat erkaklar sporti sanalgan turlar ayollar o'rtasida keng

tarqalmoqda. Kurashning turli ko'rinishlari ayollar o'rtasida ommalashmoqda, dzyudo bilan shug'ullanuvchilar soni ushbu vaqt davomida 3 martaga ko'paydi. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi 12205 kishining 2978 tasini ayollar tashkil etadi. Qizlarning noan'anaviy sport turlari bilan shug'ullanishga intilishlari ayol organizmining shu paytgacha noma'lum bo'lgan imkoniyatlarini ilmiy o'rganish uchun yangi yo'nalishlarni yaratdi. Dzyudo bilan shug'ullanish sportchi qizlar organizmini garmonik rivojlantiradi, ularni faol mehnat va jamoat faoliyatiga tayyorlaydi.

Tadqiqotning maksadi: Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish jarayonida sog'lomlashtirish va qizlar organizmida yo'qatilgan resurslarni tiklash.

Tadqiqot ob'ekti. Dzyudochi qizlari bilan o'tkazilgan trenirovka mashg'ulotlari jarayonida dzyudochi qizlar faoliyati.

Tadqiqot predmeti. Dzyudochi qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun qollanilgan metod va vositalar.

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi. qizlarlarining tayyorgarligini tizimlararo va guruxlararo ko'rsatgichlari aniqlandi, sog'lomlashtirishga yo'naltilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va tajribada asoslanganligi. Olib borilgan tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan to'g'ri foydalanish va dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish sog'ligini mustaxkamlash va yoqatgan energiyani tiklashga yordam bera olgandagina bu usul yangilik bo'lib xisoblanadi.

Tadqiqot ishining nazariy ahamiyati. Dzyudochi qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy mashqlardan samarali foydalanish uslublarini o'rganish va trenirovka mashg'ulotlarida kurashning maxsus mashqlarini ko'proq qo'llash sog'lomlashtirishga yo'naltirish yo'qatilgan resurslarni to'plashga qaratilgan vositalar nazariy ahamiyatga ega.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyati. Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini trenirovka jarayoniga tiklovchi kompleks kiritib takomillashtirish metodikasi ishlab chiqilgan va uning trenirovka faoliyati uchun samarasi asoslab berilgan. Ishda tiklovchi vositalarni umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va o'tish davrlarining turli haftalik mikrotsikllarida charchash va qayta tiklash jarayonlari dinamikasi asosida o'tkazish va ulardan foydalanish uchun optimal davrlar ilmiy asoslangan. Dzyudochi qizlar organizmini sog'lom rivojlantirishda jismoniy mashqlarining ta'sirini o'rganish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yordam beradigan mashqlardan mustaqil foydalanish qoidalari. Jismoniy tarbiya va sport shaxsni har tomonlama kamol toptirishning, mehnat va ijtimoiy faoliyatga tayyorlash va sog'lomlashtiruvchi vositalar sifatida qo'llanilgani amaliy asos hisoblandi.

Tadqiqot ishining farazi. Dzyudochi qizlarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi mashqlardan samarali foydalanish va qizlarning sog'ligini mustaxkamlashdan iborat.

Tadqiqot natijalari va amaliy tavsiyalar

O'tkazilgan tadqiqotlar oliy toifali dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha amaliy tavsiyalari ishlab chiqarish imkonini berdi. Oliy toifali dzyudochi qizlar tayyorgarligi asosiga qo'yilgan har tomonlama jismoniy tayyorlik, jismoniy sifatlarning barkamol rivojlanishi trenirovkada qo'llaniladigan turli xarakterli yordamchi mashqlar doirasini belgilab beradi.

Rasmiy musobaqalarga tayyorgarlikda jismoniy tayyorgarlikning jalb etuvchi, tayanch va kuchli mikrotsikllariga bo'lingan vositalari tavsiya qilinadi.

Jalb qiluvchi mikrotsiklda sportchi qizlar organizmining sog'lomlashtirilishiga, asab, yurak-qon, nafas olish tizimlarini yaxshilash, suyak-pay apparatini mustahkamlashga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi. Qoidaga ko'ra, mashqlarning ko'pchiligi sportning tsiklik turlaridan o'zlashtirilgan. Ushbu vositalar yordamida amaliy, biroq nisbatan samarasi past ta'sirga erishiladi.

Tayanch mikrotsiklda organizmga ta'siri, harakatni taqsimlashda vaqt ritmi, jismoniy sifatlarning ishtirok etish darajasi xarakteri bo'yicha dzyudo kurashiga o'xshash mashqlar qo'llaniladi. Asosiy maqsad egallangan jismoniy sifatlarni maxsus sifatlarga aylantirish. Bunga turli yo'llar bilan erishiladi. Tegishli dozirovka, alohida seriyalar orasida dam olish qo'llanilgan mashqlar. Masalan, 3 km lik kross vaqt bo'yicha jang vaqtiga to'g'ri keladi.

Kuchli mikrotsiklda dzyudochi qizlarni tayyorlashning maxsus mashqlari bajariladi. Quyidagi mashqlar eng keng tarqalgan mashqlar turiga kiradi:

1. Kuchni mustahkamlash uchun mashq yuk, toshlar bilan bajariladi.
2. Kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashq to'ldirma , rezina, toshlar bilan bajariladi.
3. Tezlikni rivojlantirish uchun maxsus imitatsion mashqlar.
4. Qayishqoqlik uchun maxsus mashqlar.

Dzyudochi qizlarning asosiy jismoniy sifatlaridan biri tezlik-kuch sifatlarning o'lchanishi. SHuning uchun jalb qiluvchi mikrotsiklda tezlik-kuch sifatlarning rivojlanishiga tayyorgarlikka ketadigan umumiy soatning 30%, tayanch mikrotsiklda 40%, kuchli mikrotsiklda 50% ajratiladi.

Dzyudochi qizlarning maxsus-harakat sifatlarini samarali rivojlantirish uchun tiklovchi vositalar kompleksidan foydalanish kerak.

### **TIKLAHNING GIGIENIK VOSITALARI**

Gigienik tiklovchi vositalar quyidagilardan iborat: gidromuolajalar- iliq, issiq, kontrast dush, xvoyali vanna, tiklovchi suzish, turli sport massajlari- umumiy tiklovchi, qisqa muddatli, gidromassaj, samomassaj, razminkali massaj, hammom va sauna muolaja qabul qilishning turli metodikasi- parli hammom, qisqa muddatli hammom, kontrast suv muolajali hammom.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Tibbiy-biologik tiklanish vositalari kombinatsiyalashtirilgan va optimal balanslashtirilgan Duovit preparatini qabul qilish ko'rinishida qo'llanilishi kerak. Har bir tabletka tarkibiga 11 ta vitamin va 11ta mineral modda kiradi. Vitrum preparati ham samarali ta'sirga ega. Tayyorlanish jarayonida monitoring vositalaridan

foydalanish kerak.

### **XULOSA**

1. Adabiyotlarda sportchi qizlarning tayyorgarlik va musobaqa davrida dzyudo bilan shug'illanish trenirovka jarayonining samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy malumotlar va amaliy tavsiyalar berilmaydi. Biroq mazkur dolzarb muammoni o'rganishni trenerlik amaliyoti talablariga javob beradi va sportchi qizlar tayyorgarligini mukammallashtirishda muhim ahamiyatga ega.

2. Sportchi qizlar organizmiga trenirovka yuklamalari va qayta tiklovchi vositalarning tasirini o'rganish uchun o'tkazilayotgan kompleks tadqiqotlarda psixologik-pedagogik metodikalarning uchta kompleksi shakllandi va sinovdan o'tkazildi. Ushbu komplekslar sportchi qizlar uchun muhim bo'lgan, harakat reaksiyalari, turli mushak guruhlarining maksimal kuchini xarakterlovchi psixomotor va fiziologik funksiyalari uchun muhim bo'lgan 12 ta ko'rsatkichlar dinamikasini qayd etish imkonini beradi.

3. Kun davomida ko'p marta qayd etilib o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida sportchi qizlar psixomotor funksiyasi sutkalik dinamikasining 9 ko'rsatkichli xususiyatlari aniqlangan. Shu aniqlandiki, sportchi qizlar psixomotor funksiyasining eng baland darajasi 10.00 dan 12.00 gacha vaqt oralig'ida va 17.00 dan 20.00 gacha vaqt oralig'ida aniqlangan. Eksperimental malumotlar asosida maxsus zaryadkalar vaqtlari : 7.30-8.10; kunduzi 11.00-12.30 kechki 17.00-19.00 aniqlandi.

4. Sportchi qizlarda psixomotor funksiyalarning trenerlik amaliyoti uchun muhim bo'lgan ko'rsatkichlarining sutkalik diapazoni o'rnatildi: oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti – 6% va 11%; bilak mushaklarining maksimal kuchi – 8%.

5. Tayyorgarlik davrining umumtayyorgarlik bosqichida jalb qilish , rivojlantirish, tayanch va kuchli mikrotsikllari uchun eksperimental trenirovka dasturlari ishlab chiqildi va sinaldi.

Ko'p marta testlangan kompleks tadqiqotlar jarayonida ishlab chiqilgan mikrotsikllarda sportchi qizlarda charchash va tiklanish jarayonlarining qonuniy fazoviy o'zgarishlari o'rnatildi. Bu o'zgarishlar trenirovka yuklamalarining yo'nalishi va kattaligi bilan chambarchas bog'liq. Haftalik mikrotsikllarning so'ngi kunlarida, ayniqsa, kuchli mikrotsiklda sportchi qizlarda o'sib borayotgan charchoqlik simptomlari va tiklanish jarayonlarining pasayishi namoyon bo'ladi.

### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде. /Москва, 1999, изд-во «Принт центр», 27 с.

2. Айрапетянц Л.Р., А.Ю. Багдасаров К вопросу об эффективности соревновательной деятельности в дзюдо //Фан - спортга, 2008., №2, стр. 33-36

3. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов /на примере скоростно-силовых видов / Вышейша школа,1981,207с.
4. Алексанянц Г.Д., Покровский В.М., Куценко И.И. Интегративная оценка регуляторно-адаптивных возможностей женского организма в спортивной медицине //Теория и практи. физ.култ. №7 2009 стр. 7-10.
5. Алексанянц Г.Д. Использование феномена сердечно-дыхательного синхронизма для оценки регуляторно-адаптивных возможностей организма юных спортсменов Теория и практика физической культуры.-2004, -№8.-25-39с.
6. Андрущишин И.Ф., Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М. Анализ технико-тактической подготовки дзюдоисток Теория и методика физической культуры, 2006 - №1. – стр. 188 -192.
7. Арзютов Г.Н. Драгоманова М.П. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Киев: НПУ имени, 1999. - 410 с.
8. Ахметов Р., Т.Яворска Методика оцинювання ефективности начально-трениувального процессу спортсмени в шведк сносилowych видов спорту //Теория методика физического воспитания спорту 2010, №1, стр.3-8
9. Багдасаров А. Ю. Деятелностная структура соревновательного поединка дзюдоистов Фан - спортга, 2007., №3, стр. 15-17
10. Балсевич В.К. Онтокинезиология человека М. «Теория и практика физической культуры» 2000 – 275 с .
11. Байбеков И.М., Касымов А.Х., Козлов В.И., Мусева Е.Ш., Самойлов Н.Г. – Морфологические основы низкоинтенсивной лазеротерапии. Ташкент, Издательство имени Ибн Сины, 1991 г., с. 206.
12. Благуш М. К теории тестирования двигательных способностей: сокр. Пер. с чешс. -М.: ФиС, 1982-165с.
13. Булгакова Н.Ж.- Особенности телосложения и физической работоспособности пловцов высшего класса. -М.: Физкультура и спорт,1980.-15-17с.
14. Бойко В.Ф., Данко Г.В. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов. - К.: УГУФВС, 1997. - 50 с.
15. Бойко В.Ф., Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
16. Бойченко С., Карсеко Е., Леонов др. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и и спортивной тренировке. // Теория и практика физической культуры, 2003, № 8, стр. 15-18.
17. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. и др. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок. // Теория и практика ф.к., 2000, №7, с. 46.