CHO‘ZISH MASHQLARI YOSH DZYUDOCHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

"SAMARQAND OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZI" DAVLAT MUSSASASI Trener-O’qituvchisi

Erkinov Tehron Otabek o’g’li

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati, cho‘zish mashqlarining organizmga ta’siri hamda mashg‘ulotlar jarayonida ulardan samarali foydalanish masalalari yoritilgan. Shuningdek, cho‘zish mashqlarini yosh sportchilarning individual xususiyatlari va jismoniy rivojlanish darajasiga mos ravishda tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, yosh sportchilar, egiluvchanlik, cho‘zish mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, harakat amplitudasi, mushaklar, sport mashg‘uloti.

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasida yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, ularning harakat qobiliyatlarini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun samarali mashg‘ulot usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Dzyudo sport turi kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat, koordinatsiya va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanishini talab qiladi. Ushbu sifatlar orasida egiluvchanlik sportchining texnik harakatlarni to‘g‘ri, erkin va yetarli amplitudada bajarishida muhim o‘rin tutadi.

Egiluvchanlik bo‘g‘imlarda harakatlarni muayyan amplitudada bajarish imkoniyatini ifodalovchi jismoniy sifat hisoblanadi. Yosh dzyudochilarda bu sifatning yetarli rivojlanganligi raqibning harakatlariga moslashish, uloqtirish usullarini bajarish,

muvozanatni saqlash va turli vaziyatlardan samarali chiqishga yordam beradi. Egiluvchanlikning cheklanganligi esa ayrim texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtirishi mumkin.

Cho‘zish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Bunday mashqlar mushaklar va paylarning cho‘ziluvchanligini yaxshilash, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish hamda sportchining harakat imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Shu sababli cho‘zish mashqlarini yosh dzyudochilarning kundalik mashg‘ulotlariga maqsadli ravishda kiritish zarur.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi yosh dzyudochilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda cho‘zish mashqlarining ahamiyatini yoritish va ulardan samarali foydalanish usullarini asoslashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun egiluvchanlikning dzyudo sportidagi o‘rnini o‘rganish, cho‘zish mashqlarining asosiy turlarini tavsiflash, mashqlarni yosh sportchilarning imkoniyatlariga moslashtirish hamda mashg‘ulotlar davomida xavfsizlik talablariga rioya etish masalalariga e’tibor qaratiladi.

ASOSIY QISM

Yosh dzyudochilarning egiluvchanligini rivojlantirishda cho‘zish mashqlarining o‘rni

Dzyudo mashg‘ulotlarida egiluvchanlik nafaqat oyoq va qo‘l bo‘g‘imlarining harakatchanligi, balki umurtqa pog‘onasi, tos-son va yelka bo‘g‘imlarining faol harakatlanishi bilan ham belgilanadi. Texnik usullarni bajarish jarayonida sportchi tanasining turli qismlarini o‘zaro muvofiqlashtirishi, gavda holatini tez o‘zgartirishi va raqibning qarshiligiga moslashishi kerak. Buning uchun yetarli harakat amplitudasi va mushaklarning boshqariladigan cho‘ziluvchanligi talab etiladi.

Cho‘zish mashqlari bajarilish xususiyatiga ko‘ra dinamik va statik turlarga ajratiladi. Dinamik cho‘zish mashqlarida sportchi nazorat ostidagi takroriy harakatlar

orqali bo‘g‘imlarning harakat amplitudasini bosqichma-bosqich oshiradi. Masalan, oyoqlarni oldinga va yon tomonga ko‘tarish, qo‘llarni aylantirish, gavdani burish hamda nazoratli siltash harakatlari shular jumlasidandir. Ushbu mashqlar, ayniqsa, asosiy mashg‘ulot oldidan organizmni jismoniy yuklamaga tayyorlashda foydalidir.

Statik cho‘zish mashqlarida esa muayyan holatga kirib, mushaklar og‘riqsiz va qulay chegarada ma’lum vaqt davomida cho‘zilgan holatda ushlab turiladi. Masalan, oyoqlarni yon tomonga ochib o‘tirish, bir oyoqni oldinga uzatgan holda gavdani ehtiyotkorlik bilan egish yoki yelka mushaklarini cho‘zishga qaratilgan mashqlar bajarilishi mumkin. Bunday mashqlarni sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda qo‘llash lozim.

Cho‘zish mashqlarini bajarishda keskin va nazoratsiz harakatlarga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Og‘riq paydo bo‘lishi mashqni kuchaytirish uchun asos bo‘la olmaydi. Harakatlar asta-sekin, nafas olishni me’yorida saqlagan holda bajarilishi maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulotlarda cho‘zish mashqlarini tashkil etish metodikasi

Yosh dzyudochilarning egiluvchanligini samarali rivojlantirish uchun mashqlarni mashg‘ulotning maqsadi va bosqichlariga muvofiq tashkil etish zarur. Mashg‘ulotning tayyorlov qismida yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va dinamik cho‘zish elementlaridan foydalanish mumkin. Bu organizmni asosiy jismoniy yuklamaga tayyorlashga yordam beradi.

Asosiy qismda esa egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar bajariladi. Bunda tos-son, tizza, to‘piq va yelka bo‘g‘imlarining harakatchanligiga alohida e’tibor beriladi. Mashqlar oddiy harakatlardan murakkabroq harakatlarga tomon izchil tashkil etilishi kerak. Har bir mashqning davomiyligi, takrorlanish soni va yuklama hajmi sportchining yoshi, sog‘lig‘i hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Cho‘zish mashqlarini haftalik mashg‘ulotlar rejasiga muntazam kiritish ularning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Biroq egiluvchanlikni qisqa vaqt ichida keskin oshirishga intilish noto‘g‘ri hisoblanadi. Natijalar muntazamlik, to‘g‘ri texnika va yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi orqali shakllanadi.

Mashg‘ulotlarda juftlikda bajariladigan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Bunda sherik harakatni majburan kuchaytirmasligi, sportchining holati va imkoniyatlarini hisobga olishi kerak. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda murabbiy nazorati muhim ahamiyatga ega.

Cho‘zish mashqlarining dzyudo texnikasiga ta’siri

Egiluvchanlikning rivojlanishi dzyudochining texnik tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liq. Uloqtirish usullarini bajarishda oyoqlarning to‘g‘ri joylashishi, gavdaning burilishi, tos-son bo‘g‘imlarining harakatchanligi va muvozanatni saqlash qobiliyati katta ahamiyatga ega. Yetarli egiluvchanlik sportchiga harakatlarni qulay amplitudada bajarish imkonini beradi.

Shuningdek, egiluvchanlik raqibning usullariga qarshi harakat qilish va noqulay holatlardan chiqishda yordam berishi mumkin. Biroq egiluvchanlikning o‘zi yuqori sport natijasini kafolatlamaydi. U kuch, tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik va texnik mahorat bilan birgalikda rivojlantirilishi lozim.

Cho‘zish mashqlari mashg‘ulot yuklamalaridan keyin tiklanish jarayoniga ham yordam berishi mumkin. Shunga qaramay, ularni jarohatlarning oldini oluvchi yagona vosita sifatida baholash to‘g‘ri emas. Jarohatlanish xavfini kamaytirishda texnikani to‘g‘ri o‘rgatish, yuklamani me’yorlash, yetarli dam olish va xavfsizlik qoidalariga rioya etish ham muhimdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish samaradorligini baholash

Yosh dzyudochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish natijalarini aniqlash uchun dastlabki va takroriy nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda gavdani

oldinga egish, yelka bo‘g‘imlarining harakatchanligini tekshirish va tos-son bo‘g‘imlaridagi harakat amplitudasini baholash kabi usullar qo‘llanadi.

Nazorat natijalari bir xil sharoitda qayd etilishi, o‘lchash usullari esa barcha sportchilar uchun imkon qadar bir xil bo‘lishi kerak. Olingan ma’lumotlar orqali mashg‘ulot dasturining samaradorligini baholash va individual mashqlarni o‘zgartirish mumkin. Baholashda faqat harakat amplitudasiga emas, balki harakatning to‘g‘ri bajarilishi, mushaklar nazorati va sportchining umumiy holatiga ham e’tibor qaratiladi.

XULOSA

Yosh dzyudochilarning egiluvchanligini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismidir. Cho‘zish mashqlari bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilash, mushaklarning cho‘ziluvchanligini rivojlantirish va texnik harakatlarni samarali bajarish uchun zarur sharoit yaratadi. Dinamik va statik mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish egiluvchanlikni izchil takomillashtirishga yordam beradi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlar, jismoniy tayyorgarlik darajasi va xavfsizlik talablarini hisobga olish lozim. Cho‘zish mashqlarini muntazam bajarish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va natijalarni nazorat qilib borish tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni kuch, tezkorlik, koordinatsiya va texnik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlantirish yosh dzyudochilarning sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература.
3. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics.

4. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – Wolters Kluwer.