YOSH DZYUDOCHILAR EGILUVCHANLIGINING RIVOJLANISH DARAJASINI BELGILOVCHI OMILLAR

"SAMARQAND OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZI" DAVLAT MUSSASASI Trener-O’qituvchisi Erkinov Tehron Otabek o’g’li

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh dzyudochilarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga ta’sir etuvchi asosiy omillar tahlil qilinadi. Jumladan, yosh va individual anatomik xususiyatlar, mushaklarning holati, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulotlar mazmuni, tashqi muhit va tiklanish jarayonlarining ahamiyati yoritiladi. Egiluvchanlikni baholash va uni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: yosh dzyudochilar, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish, anatomik xususiyatlar, mashg‘ulot yuklamasi, mushaklar, bo‘g‘imlar harakatchanligi, sport tayyorgarligi.

KIRISH

Dzyudo sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasiga ham bog‘liq. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik dzyudochining harakat imkoniyatlarini belgilovchi muhim sifatlar hisoblanadi. Ayniqsa, egiluvchanlik turli usullarni to‘g‘ri bajarish, raqib harakatlariga moslashish va tananing harakat amplitudasini boshqarishda muhim o‘rin egallaydi.

Yosh dzyudochilarning egiluvchanligi bir xil darajada rivojlanmaydi. Ayrim sportchilar mashqlarni keng amplitudada bajara olsa, boshqalarda muayyan bo‘g‘imlarning harakatchanligi cheklangan bo‘lishi mumkin. Bu holat yosh, irsiy xususiyatlar, jismoniy rivojlanish, avvalgi mashg‘ulot tajribasi va boshqa omillar bilan bog‘liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonini samarali tashkil etish uchun uning rivojlanish darajasiga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash zarur. Murabbiy ushbu omillarni hisobga olgan holda mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishi, har bir sportchining imkoniyatlariga mos mashqlarni tanlashi va natijalarni muntazam nazorat qilishi kerak.

TADQIQOTNING MAQSADI

Tadqiqotning maqsadi yosh dzyudochilarning egiluvchanlik darajasini belgilovchi asosiy omillarni tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonida ularni hisobga olish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

Yosh va biologik rivojlanish xususiyatlari

Egiluvchanlikning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biri sportchining yoshidir. Bolalik va o‘smirlik davrida organizmning o‘sishi, suyak-mushak tizimining shakllanishi hamda harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi davom etadi. Shu sababli ushbu davrda egiluvchanlik mashqlarini to‘g‘ri tashkil etish katta ahamiyatga ega.

Biroq barcha yosh sportchilarni bir xil rivojlanish darajasiga ega deb hisoblash mumkin emas. Bir xil yoshdagi bolalarda biologik yetilish sur’atlari, tana tuzilishi va jismoniy imkoniyatlar farq qilishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamasi faqat pasport yoshiga qarab emas, balki sportchining individual holatiga mos ravishda belgilanadi.

O‘sish davrida mashqlar texnikasiga alohida e’tibor berish zarur. Haddan tashqari kuch bilan bajariladigan cho‘zish mashqlari mushak va paylarga ortiqcha yuk tushirishi mumkin. Mashqlar og‘riqsiz, nazorat ostida va bosqichma-bosqich bajarilishi lozim.

Anatomik va fiziologik omillar

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi bo‘g‘imlarning anatomik tuzilishi, mushak va paylarning elastikligi, biriktiruvchi to‘qimalarning xususiyatlari hamda asab-mushak boshqaruviga bog‘liq. Har bir bo‘g‘imning tabiiy harakat amplitudasi

mavjud bo‘lib, u anatomik tuzilish bilan chegaralanadi. Shu sababli barcha sportchilardan bir xil darajadagi egiluvchanlikni talab qilish to‘g‘ri emas.

Mushaklarning tarangligi ham harakat amplitudasiga ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq vaqt bir xil holatda qolish, yetarli darajada qizimaslik yoki og‘ir jismoniy yuklama mushaklarning vaqtinchalik taranglashishiga sabab bo‘lishi mumkin. To‘g‘ri tashkil etilgan qizish mashqlari va nazoratli cho‘zish harakatlari mushaklarning faoliyatga tayyorlanishiga yordam beradi.

Asab tizimining mushaklar faoliyatini boshqarishi ham muhimdir. Sportchi harakat davomida mushaklarni muvofiqlashtira olishi va cho‘zilish holatini nazorat qilishi kerak. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirishda faqat passiv cho‘zish emas, balki faol harakatlar va koordinatsiya mashqlaridan ham foydalanish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tayyorgarlik va sport tajribasi

Yosh dzyudochining umumiy jismoniy tayyorgarligi egiluvchanlik ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sir qiladi. Kuch, muvozanat va koordinatsiyaning rivojlanganligi harakatlarni nazorat ostida bajarishga yordam beradi. Biroq kuch mashqlari noto‘g‘ri tashkil etilsa yoki bo‘g‘imlarning to‘liq harakat amplitudasi muntazam ishlatilmasa, ayrim harakatlarda cheklanish kuzatilishi mumkin.

Sport tajribasi ham muhim omildir. Dzyudo mashg‘ulotlariga muntazam qatnashadigan sportchilar texnik harakatlarni yaxshiroq o‘zlashtiradi va tanasini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Biroq mashg‘ulotlar sonining ko‘pligi o‘z-o‘zidan yuqori egiluvchanlikni kafolatlamaydi. Egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar reja asosida bajarilishi kerak.

Dzyudo mashg‘ulotlarida tos-son, tizza, to‘piq va yelka bo‘g‘imlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Ushbu bo‘g‘imlar uchun tanlangan mashqlar sportchining texnik ehtiyojlariga mos bo‘lishi lozim. Masalan, oyoqlarni turli yo‘nalishlarda ko‘tarish, gavdani burish va nazoratli egilish mashqlari umumiy harakat imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg‘ulot metodikasi va yuklama hajmi

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi mashg‘ulotlarning qanday tashkil etilishiga ham bog‘liq. Mashqlarni tanlash, ularning ketma-ketligi, takrorlanish soni, davomiyligi va haftalik mashg‘ulotlar chastotasi natijalarga ta’sir ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot boshida umumiy qizish va dinamik cho‘zish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiq. Asosiy qismda esa sportchining ehtiyojiga mos maxsus mashqlardan foydalaniladi. Statik cho‘zish mashqlarini uzoq davom etadigan maksimal kuch va tezkorlik harakatlari oldidan haddan tashqari ko‘p bajarish maqsadga muvofiq emas, chunki bu ayrim vaziyatlarda kuch va tezkorlik namoyon bo‘lishiga vaqtinchalik ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Mashg‘ulot yuklamasi bosqichma-bosqich oshirilishi kerak. Sportchining imkoniyatidan yuqori talab qo‘yish, keskin harakatlar yoki sherik yordamida ortiqcha bosim berish jarohatlanish xavfini oshiradi. Murabbiy mashqlarni bajarish texnikasini kuzatib borishi va zarur hollarda yuklamani kamaytirishi lozim.

Tiklanish, ovqatlanish va tashqi muhit

Sportchining umumiy holati va tiklanish sifati egiluvchanlik mashqlarini bajarish imkoniyatlariga ta’sir qiladi. Yetarli uyqu, muvozanatli ovqatlanish, suyuqlik iste’moli va mashg‘ulotlar orasidagi dam olish organizmning me’yoriy faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Charchoq kuchaygan vaqtda harakatlarni nazorat qilish qiyinlashishi mumkin.

Mashg‘ulot o‘tkaziladigan muhit ham ahamiyatlidir. Sovuq sharoitda mushaklar faoliyatga tayyorlanishi uchun yetarli qizish talab etiladi. Qulay sport kiyimi va xavfsiz mashg‘ulot maydoni harakatlarni erkin bajarishga yordam beradi. Shu bilan birga, sportchining kayfiyati, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishi va murabbiy bilan o‘zaro munosabati ham mashqlarni muntazam bajarishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Egiluvchanlikni baholash va individual yondashuv

Yosh dzyudochilarning egiluvchanligini baholashda bir nechta nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Gavdani oldinga egish, yelka bo‘g‘imlarining harakatchanligini tekshirish va tos-son bo‘g‘imlarining harakat amplitudasini

aniqlash shular jumlasidandir. O‘lchashlar mashg‘ulot boshlanishida va ma’lum davr o‘tgach bir xil sharoitda o‘tkazilishi kerak.

Baholash natijalari murabbiyga sportchining kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Masalan, bir sportchida yelka bo‘g‘imlari harakatchanligi yaxshi rivojlangan bo‘lsa, boshqasida tos-son bo‘g‘imlariga alohida e’tibor berish talab qilinishi mumkin. Shunga ko‘ra, individual mashqlar majmuasi ishlab chiqiladi.

Nazorat jarayonida faqat yuqori natijaga erishish emas, balki harakatlarning xavfsiz va to‘g‘ri bajarilishi ham muhim hisoblanadi. Egiluvchanlikning ortishi og‘riq yoki noqulaylik hisobiga ta’minlanmasligi kerak.

XULOSA

Yosh dzyudochilarning egiluvchanlik darajasi ko‘plab o‘zaro bog‘liq omillar ta’sirida shakllanadi. Yosh va biologik rivojlanish, anatomik tuzilish, mushaklarning elastikligi, asab-mushak boshqaruvi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi va tiklanish jarayonlari ushbu sifatning rivojlanishida muhim o‘rin tutadi.

Egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, dinamik va statik cho‘zish mashqlarini maqsadli qo‘llash hamda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish lozim. Mashqlarni muntazam nazorat qilish va natijalarni baholab borish mashg‘ulot dasturini takomillashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib, egiluvchanlikni rivojlantirish yosh dzyudochilarning texnik mahoratini takomillashtirish va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Bunda egiluvchanlik boshqa jismoniy sifatlar bilan uyg‘un rivojlantirilishi va xavfsizlik talablariga qat’iy rioya etilishi zarur.

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.