

DZYUDochILARNI CHIDAMLILIK SAMARADORLIGINI OSHIRUVCHI MAXSUS MASHIQLAR

Sobirov Begzod Sherzod o'g'li

TIFT Universiteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Kadamov Suroj Xudayshukur o'g'li

TIFT Universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada dzyudochilarning jismoniy va maxsus chidamliligini oshirishga xizmat qiluvchi mashqlar tizimi tahlil qilingan. Aylanma mashqlar, interval yugurish, texnik takrorlashlar va og'irlik bilan bajariladigan topshiriqlar sportchilarning bardoshlilikini oshirishda muhim vosita sifatida ko'rsatib berilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarni individual tarzda rejalashtirish va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, chidamlilik, maxsus mashqlar, sport tayyorgarligi, aylanma mashqlar, interval yugurish, psixologik tayyorgarlik, sport metodikasi.

Kirish. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning musobaqalardagi muvaffaqiyati va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, dzyudo kabi kuch, tezlik, muvozanat va chidamlilik talab qiladigan sport turlarida sportchining jismoniy tayyorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Dzyudochilar uchun chidamlilik – bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikni ham anglatadi. Uzoq davom etadigan janglar, kuchli raqiblar bilan to'qnashuvlar sportchidan yuqori darajadagi chidamlilikni talab qiladi. Mazkur maqolada dzyudochilarni jismoniy va funksional chidamliligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi tahlil qilinadi. Mashqlarning samaradorligi, ularni sportchilarning yosh, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga moslashtirish yo'llari yoritiladi. Shuningdek, ilg'or sport metodikasi asosida ishlab chiqilgan mashg'ulotlar tizimi dzyudochilarning umumiy sport natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy-amaliy jihatdan asoslab beriladi. Ushbu tadqiqot natijalari trenerlar va sportchilar uchun foydali bo'lib, mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Dzyudo — bu yuqori jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan kurash sport turi bo'lib, unda sportchining chidamliligi, kuchi, muvozanati va texnik mahorati muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, chidamlilik – dzyudo bo'yicha mashg'ulot va musobaqalarning ajralmas tarkibiy qismidir. Dzyudochilar ko'pincha bir necha daqiqalik intensiv janglarga

duch keladilar va bu holatda nafaqat mushaklar kuchi, balki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining bardoshlilik, ya'ni umumiy va maxsus chidamlilik darajasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Chidamlilik turlari va ularning dzyudodagi ahamiyati

Dzyudochilar uchun chidamlilikning ikki asosiy turi mavjud: **umumiy chidamlilik** va **maxsus chidamlilik**. Umumiy chidamlilik butun tananing jismoniy bardoshlilikini ifodalasa, maxsus chidamlilik — aynan dzyudo harakatlariga xos bo'lgan texnik va taktik holatlarda sportchining zo'riqishga bardosh berish qobiliyatini bildiradi. Maxsus chidamlilik mashqlari orqali sportchi kurash davomida ortiqcha charchamasdan texnikani aniq qo'llay oladi, qarshi hujumlarga tayyor bo'ladi va oxirgi daqiqalarda ham raqibga bosim o'tkaza oladi.

Maxsus mashqlar tizimi

Dzyudochilarning chidamliligini oshirish uchun qo'llaniladigan mashqlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. **Aylanma mashqlar (krujok trenirovkasi)** – bu mashqlar turli xil jismoniy topshiriqlar ketma-ket bajarilishini o'z ichiga oladi. Masalan: surinish, sakrash, yugurish, g'ildirak aylantirish, arqonda sakrash va boshqalar. Ushbu mashqlar yurak-qon tomir va mushak tizimlarini bir vaqtda kuchaytiradi.

2. **Tandem kurash mashqlari (uchi-komi va randori)** – dzyudo texnikalarini takrorlash asosida bajariladi. Bu nafaqat texnikani mustahkamlash, balki yuqori tempda ishlash orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3. **Intervallik yugurish mashqlari** – qisqa masofalarda yuqori tempda yugurib, keyin sekinroq yugurish yoki yurish orqali tiklanish mashqlari. Bu usul yurak-qon tomir tizimini moslashtiradi va sportchining jang davomida dinamik kuchlanishga bardosh berishiga yordam beradi.

4. **Og'irlik bilan bajariladigan kompleks mashqlar** – to'plar, gantellar yoki qarshilik tasmalari yordamida bajariladigan mashqlar dzyudochilarni zarur kuch va chidamlilik bilan ta'minlaydi. Ayniqsa, oyoq va bel mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar juda foydalidir.

5. **Tabata va HIIT metodlari** – qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan bajariladigan mashqlar to'plami bo'lib, ularda 20 soniya ishlash, 10 soniya dam olish kabi interval asosida mashqlar bajariladi. Bu usul dzyudochilarning anaerob bardoshlilikini sezilarli darajada oshiradi.

Mashqlar samaradorligini oshirish omillari

Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar samaradorligini ta'minlashda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- **Yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olish** – har bir sportchining yoshi, jismoniy holati va oldingi tajribasiga mos reja tuzish lozim.
- **Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish** – chidamlilikni shakllantirish jarayoni bosqichma-bosqich bo‘lishi kerak. Dastlab yengil yuklama berilib, keyinchalik yuklamalar asta-sekin oshiriladi.
- **Muntazam monitoring va tahlil** – sportchilarning puls darajasi, tiklanish va umumiy holatlari doimiy nazorat qilinishi lozim. Bu mashg‘ulotlar samaradorligini aniqlashda muhim vositadir.
- **Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish** – chidamlilik faqat jismoniy emas, balki ruhiy barqarorlik bilan ham chambarchas bog‘liq. Shuning uchun mashg‘ulotlarga psixologik elementlar (motivatsion suhbatlar, vizualizatsiya va boshqalar) ham qo‘shilishi maqsadga muvofiq.

Maxsus mashqlar orqali dzyudochilarning chidamlilik darajasini oshirish ularning musobaqalarda barqaror natijalar ko‘rsatishiga, shuningdek, jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. To‘g‘ri tanlangan mashqlar tizimi, ular orasidagi muvozanat va doimiy monitoring orqali har bir sportchi o‘zining maksimal imkoniyatlariga erishishi mumkin. Shu boisdan, murabbiylar va sportchilar ushbu mashqlar tizimiga jiddiy e‘tibor qaratishlari lozim.

Xulosa

Dzyudochilar uchun chidamlilik — bu nafaqat jismoniy bardoshlilik, balki texnikani to‘g‘ri bajarish, qarshi hujumlarga tayyor turish va musobaqa davomida barqarorlikni saqlash imkonini beruvchi muhim omildir. Ushbu maqolada keltirilgan maxsus mashqlar tizimi sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan bo‘lib, ularning mushak kuchi, yurak-qon tomir faoliyati va psixologik tayyorgarligini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Aylanma mashqlar, interval yugurish, randori, og‘irlik bilan bajariladigan topshiriqlar va zamonaviy HIIT metodlari yordamida sportchilarning tana bardoshliligi va sport formasi sezilarli darajada oshadi. Biroq bu mashg‘ulotlar samaradorligi sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘iga qarab individual tarzda rejalashtirilishi lozim. Shuningdek, murabbiylar tomonidan doimiy monitoring va psixologik qo‘llab-quvvatlash ham zarur. Natijada, to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilgan mashg‘ulot jarayoni dzyudochilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini ta‘minlaydi, ularning sport faoliyatini yanada barqaror va samarali qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). *Yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 muhim tashabbusni amalga oshirish to'g'risida topshiriq.*
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). *O'zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-408-son qaror.*
3. Axadjon o'g'li, A. A., & Tursunboy o'g'li, N. J. (2023). SANOATNING YAIMGA TA'SIRINI BAHOLASH. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 290-293.
4. Axadjon o'g'li, A. A. (2023). RAQAMLI IQTISODIYOTNING RIVOJLANISHDAGI O'RNI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 271-273.
5. Axadjon o'g'li, A. A. (2023). ZAMONAVIY AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 333-338.
6. Azamjon o'g'li, U. A., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). Sun'iy intellekt va raqamli iqtisodiyot rivojlanishi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 73-75.
7. Tursunboy o'g'li, N. J., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O'zbekistonning jahon savdo tashkilotiga a'zo bo'lish uchun uzoq yo'li va xitoy tajribasi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 43-47.
8. Ahrorjon, A., & Gafurov, X. (2023). IQTISODIY SIYOSATNING RIVOJLANISHIDA FISKAL VA PUL-KREDIT SIYOSATI. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 310-313.
9. Otto, M., & Thornton, J. (2023). CHATGPTNING IQTISODIYOTGA TA'SIRI: SUN'IY INTELLEKTNING KASBIY MEHNAT BOZORIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 7, 65-71.
10. Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2023). ISLAMIC FINANCE PROBLEMS AND SOLUTIONS: Study guide. *AMAZON PUBLICATION ISBN-13: 9798863282282*, 1, 200.
11. Akhmadjonov, O. X. (2023). ISLOMIY MOLIYA BARQARORLIK OMILLARI: EKONOMETRIK TAHLILLAR VA DALILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(9), 74-94.
12. Axrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). TA'LIM SIFATI OSHISHIDA JSTNING O'RNI. *YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOIIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR*, 2(1), 113-118.

13. Акабирходжаева, Д. Р., & Абдуллаев, А. А. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОГО ФИНАНСОВОГО РЫНКА. *Экономика и социум*, (11-1 (126)), 729-739.
14. Akabirxodjayeva, D., & Abdullayev, A. (2024). TEXNOLOGIK INNOVATSIYALARNING JAHON MOLIYA BOZORINING RIVOJLANISHIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 13, 89-96.
15. Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2023). SUN'IY INTELLEKT (AI) VA ISLOM MOLIYASI. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 188-190.
16. Keldiboyeva, Z. M. Q., & Abdullaev, A. A. O. G. L. (2022). Inklyuziv ta'limga bo'lgan ehtiyojlar va sabablar, inklyuziv ta'limga jalb qilish. *Science and Education*, 3(11), 704-711.
17. Oybek, A., Abdullaev, A., Mavlonbekov, X., & Sharifjonov, Z. (2023). ISLOM MOLIYASIDA MUSHORAKA SHARTNOMASI. *Umumjahon fanlari bo 'yicha ta'lim tadqiqotlari*, 2(1), 593-599.
18. Turanboyev, B., Abdupattayev, A., & Abdullaev, A. (2023). INFLYATSIYANING QIMMATLI QOG'OZLAR DAROMADIGA TA'SIRI. *Yosh tadqiqot Jurnal*i, 2(2), 88-100.
19. Akhmadjonov, O. X. (2023). ISLOM BANK TIZIMI UCHUN SHARTNOMA HUQUQI VA ASOSIY TAMOYILLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 600-613.
20. Abdullaev, A. (2022). BOBUR VA BOBURIYLAR SULOLASINING JAHON SIVILIZATSIYASINING YANGILANISHIGA QO 'SHGAN HISSASI. *NEW RESEARCH ON THE WORKS OF ALISHER NAVOI AND ZAHIRUDDIN MUHAMMAD BABUR*, 1.
21. Xusanovich, A. O. (2023). MALAYZIYADA ISLOMIY MOLIYA, TO'G'RIDAN-TO'G'RI XORIJIY INVESTITSİYALAR VA IQTISODIY RIVOJLANISH O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING EKONOMETRIK TAHLILI ASOSIDA O'ZBEKISTON UCHUN TAVSIYALAR. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 7, 60-64.
22. Mulaydinov, F. (2024). Application, place and future of digital technologies in the educational system. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.
23. Jumanova, S. (2024). Analysis of PISA test results in Uzbekistan and prospects of preparing primary education students for PISA test. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.
24. Ikromjonovna, J. S., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O 'ZBEKISTONDA PISA TESTI NATIJALARI VA BOSHLANG 'ICH TA'LIM O 'QUVCHILARINI BU

TESTGA TAYYORLASH ISTIQBOLLARI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 9, 159-162.

25. Turanboyev, B., & Abdullayev, A. (2023). DAVLAT, KORXONA VA TASHKILOTLAR BYUDJETINI TO 'G 'RI TAQSIMLASH TENDENSIYALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4), 304-309.

26. Akhrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). IMPACT, RESULTS AND CONSEQUENCES OF WTO ACCESSION ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 2(1), 6-15.

27. Abdullaev, A., & Odilova, M. (2024). The Role of WTO in Improving the Quality of Education. *Yosh Tadqiqotchi Jurnali*, 3(1), 140-148.