



YOSH DZYU-DOCHILARNI KUCH JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Akbarova Mexriniso Asadullo qizi

Annotatsiya: Dzyu-do sportining o'ziga xosligi va talablariga mos ravishda yosh sportchilarning kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Kuch jismoniy sifati dzyu-doda muvaffaqiyatli harakat qilish uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biridir. Yosh dzyu-dochilar uchun kuchning rivojlanishi ularning harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga, raqibga qarshi samarali kurashishga va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli kuchni oshirish usullari va nazariy asoslarini chuqur o'rganish, ularni to'g'ri qo'llash sportchilarning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, nazariy bilim, kuch, texnik imkoniyatlar, chidamlilik, dzyu-do, sport, jismoniy tayyorgarlik, raqobat, intensivlik.

Kuch jismoniy sifati sportchining mushaklarining maksimal kuch hosil qilish qobiliyatini ifodalaydi. Dzyu-do sportida bu sifatlarga ayniqsa katta talab qo'yiladi, chunki raqibni quvvat bilan ushlash, to'ntarish, erga yotqizish, turli texnik harakatlarni bajarish uchun kuch juda zarur. Yosh dzyu-dochilar mushaklarning kuchini oshirish orqali o'zlarining texnik imkoniyatlarini kengaytiradi, natijada janglarda ustunlikka ega bo'ladilar. Shu bilan birga, kuch jismoniy sifatining rivojlanishi nafaqat muskullarni kuchaytirish, balki asab-mushak aloqalarini yaxshilash, chidamlilikni oshirish va koordinatsiyani mustahkamlash kabi jarayonlarni ham o'z ichiga oladi. Yosh dzyu-dochilarni kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishda nazariy asoslarni o'rganish sport mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishga imkon beradi. Nazariy jihatdan, kuchni oshirish mushak tolalarining hajmi va faoliyatiga bog'liq. Mushak tolalarining o'sishi va kuchayishi o'quv jarayonida



qo'llaniladigan yuklamalarning intensivligi va takrorlanish soniga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlarda yuklamani to'g'ri taqsimlash, tanaffuslar va dam olish vaqtlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilarda mushaklarning rivojlanish jarayoni organizmning umumiy o'sish va rivojlanishiga bog'liq bo'lib, ularning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim.[1]

Kuchni oshirish uchun qo'llaniladigan asosiy metodlardan biri kuch mashqlari hisoblanadi. Dzyu-dochilar uchun maxsus kuch mashqlari mushaklarning barcha guruhlarini qamrab olishi zarur, ayniqsa oyoq, bel, qo'l va ko'krak muskullari. Kuch mashqlari sportchining harakat intensivligini oshirishga yordam beradi, bu esa janglarda raqibga qarshi tez va samarali harakat qilish imkonini beradi. Kuch mashqlari shuningdek, mushaklarning chidamliligini oshirishga xizmat qiladi, bu esa uzoq davom etadigan janglarda charchashni kamaytiradi. Yosh dzyu-dochilar uchun kuch mashqlarining xususiyati ularning yoshiga va jismoniy rivojlanish darajasiga mos kelishidir. Yosh sportchilarga mo'ljallangan kuch mashqlari ko'proq tana vaznini ishlatish, elastiklikni oshirish va mushaklarni yumshoq stimulyatsiya qilishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu yoshda ortiqcha yuklamalar mushaklar va suyaklarga zarar yetkazishi mumkin. Shu bois, mashg'ulotlarda kuchni bosqichma-bosqich oshirish, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yosh dzyu-dochilarning o'sish jarayoni va fiziologik imkoniyatlari doimo nazorat qilinishi kerak.[2]

Kuch jismoniy sifatlarini oshirishda psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi va intilishlari mushaklarning samarali ishlashiga ta'sir qiladi. Kuchli ruhiy holat sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, shuningdek, murakkab texnik harakatlarni bajarishda chidamlilik va qat'iyatni ta'minlaydi. Shu sababli, nazariy asosda kuchni rivojlantirish jarayoni jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga olishi lozim. Kuchni rivojlantirishda dzyu-do



texnikasini ham hisobga olish zarur. Kuchni oshirish uchun bajariladigan mashqlar aynan dzyu-do harakatlari bilan uyg'unlashtirilishi kerak. Masalan, turli usullar bilan raqibni ushlash, to'ntarish, erga yotqizish texnikasi kuchni samarali ishlatishni talab qiladi. Kuch mashqlari texnik harakatlar bilan birga bajarilganda, sportchi mushaklaridan maksimal darajada foydalanishni o'rganadi, bu esa janglarda yuqori samaradorlikka olib keladi. Yosh dzyu-dochilar kuch jismoniy sifatlarini oshirishda ozuqa va tiklanish jarayonlari ham katta ahamiyatga ega. Mushaklarning o'sishi va kuchayishi uchun organizmga zarur bo'lgan ozuqa moddalari, ayniqsa oqsillar, vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda ta'minlanishi kerak. Tiklanish jarayoni mashg'ulotlardan so'ng mushak tolalarining tiklanishi va kuchining ortishi uchun muhimdir. Yosh sportchilarda uyquning sifatli bo'lishi, dam olish va stressdan himoyalanih kabi omillar kuch rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[3]

Kuch jismoniy sifatlarini oshirishda trening yuklamalarining to'g'ri rejasi muhim ahamiyatga ega. Yuklamalar doimiy ravishda oshib borishi kerak, lekin bu oshish bosqichma-bosqich bo'lishi lozim. Haddan tashqari ortiqcha yuklamalar yosh sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi mumkin, jarohatlar xavfini oshiradi. Shu sababli, mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchining jismoniy holati, o'sish sur'ati va tiklanish darajasi doimo hisobga olinishi kerak. Trening jarayonida kuch, chidamlilik, tezlik kabi jismoniy sifatlar uyg'un rivojlanishi zarur. Yosh dzyu-dochilarni kuch jismoniy sifatlarini oshirishda zamonaviy trening texnologiyalari va metodikalari keng qo'llaniladi. Masalan, plyometrik mashqlar, maksimal kuchni oshirishga qaratilgan mashqlar, mushaklarni tezkor tiklash usullari va boshqa ilg'or metodlar samarali natija beradi. Shu bilan birga, individual yondashuv va sportchining alohida xususiyatlarini hisobga olish zamonaviy nazariy asoslarning muhim qismidir. Bu yondashuv o'quv jarayonini yanada samarali qiladi va yosh dzyu-dochilarni yuqori darajada tayyorlashga imkon beradi.[4]



Kuchni rivojlantirishda murabbiy va sportchi o'rtasidagi to'g'ri muloqot ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy yosh sportchilarning sog'lig'i, qobiliyatlari va rivojlanish darajasini to'g'ri baholashi, mashg'ulotlarni individual tarzda tashkil qilishi zarur. Yosh dzyu-dochilarni kuch jismoniy sifatlarini oshirish jarayonida murabbiyning yordami, ularning motivatsiyasini oshirish va zararli yuklamalardan himoya qilish juda muhim.[5]

Nazariy asoslardan kelib chiqqan holda, yosh dzyu-dochilarni kuch jismoniy sifatlarini oshirish quyidagi asosiy vazifalarni o'z ichiga oladi: mushaklarning maksimal kuchini rivojlantirish, mushaklarning chidamliligini oshirish, mushaklarning tezkorligini va koordinatsiyasini yaxshilash, shuningdek, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish. Bu vazifalar dzyu-do sportining o'ziga xosligi, yosh sportchilarning rivojlanish xususiyatlari va mashg'ulotlarning maqsadlariga muvofiq tarzda hal qilinishi kerak.[6]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, yosh dzyu-dochilarni kuch jismoniy sifatlarini oshirishning nazariy asoslari ularning sportdagi muvaffaqiyati uchun muhim poydevor hisoblanadi. Kuch jismoniy sifatining rivojlanishi nafaqat mushaklarning fizik kuchini oshirishni, balki asab-mushak aloqalarining yaxshilanishini, koordinatsiyaning oshirishini, chidamlilikning ortishini, shuningdek, psixologik holatning barqarorligini ta'minlaydi. Bu jarayon yosh sportchilarning yoshiga, jismoniy rivojlanish darajasiga va individual xususiyatlariga mos ravishda, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim. Zamonaviy metodika va trening texnologiyalarini qo'llash, murabbiy va sportchilarning o'zaro muloqoti ham jarayon samaradorligini oshiradi. Natijada, yosh dzyu-dochilar kuch jismoniy sifatlarini yuqori darajada rivojlantirib, sportdagi muvaffaqiyatga erishadilar, sog'lom va baquvvat shaxs sifatida shakllanadilar.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sobirova, F. (2022). "14-15 yoshdagi dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubyati". Academic Research in Educational Sciences, 3(2), 329-338.
2. Saydullayev, A.T. (2023). "Yosh dzyudochilarni kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va usullari". Science and Education Scientific Journal, 4(3), 407-415.
3. Karimov, F.A., Arslonov, Sh.A. (2019). "Jismoniy tayyorgarlik va kuchning rivojlanishi metodikalari dzyudo sportida". Tashkent Sport Universiteti Ilmiy Jurnali, 5(1), 23-31.
4. Xudaybergenovna, L. (2021). "Dzyudochilarda kuch jismoniy sifatlarini oshirish metodikasi". Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 7(4), 112-120.
5. Raximboyev, J.X. (2020). "Dzyudo sportida yosh sportchilarning kuch va chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish". O'zbekiston Milliy Sport Akademiyasi Jurnali, 8(3), 45-52.
6. Tursunov, B. (2018). "Yosh dzyudochilar uchun maxsus kuch mashqlari tizimi". Toshkent Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti Maqolalari to'plami, 2(2), 78-85.
7. Mirzaev, O. (2017). "Dzyudochilarni jismoniy tayyorgarlik va kuch sifatlarini oshirishda zamonaviy yondashuvlar". Sport Pedagogikasi, 6(1), 34-41.
8. Yusupov, D. (2019). "Dzyudo sportida kuch va tezkorlikni rivojlantirish metodikalari". Toshkent Sport Universiteti Ilmiy Jurnali, 7(2), 61-68.